الرياضة وصحة المرأة

تأليف

دكتور/ عـزت محمـود عادل كاشف

الأستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

جامعة حلوان

الطبعة الأولى

٢٠١٧م

مركز الكتاب للنشر

فهرسة أثناء النشر- اعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية

كاشف، عزت محمود عادل

الرياضة وصحة المرأة/ عزت محمود عادل كاشف. – ط ١ . – القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٧

١٣٦؛ ٢٤ سم .

تدمك 3 - 586 – 294 – 977 - 978

رقم الإيداع : ٢٠٤١ / ٢٠١٧

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠١٧

١ ش الهداية – بلوك ١٨ – حى السفارات – مدينة نصر – القاهرة

ت: ٢٣٥٢٢٠٩٥ ت.م : ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢

فاكس : ٢٣٥٢٢١٥٤ – ٢٢٦٣٦٨٥٠

س.ت : ٢٥٦٤٨٨

E-mail: markazelkitab@homail.com WWW. M8arkazelkitab.com

mkgaafar@hotmail.com

قائمة المحتويات



الموضوع	الصفحة

إهداء

نُهدى هذا الكتاب (الرياضة وصحة المرأة) للنساء والسيدات عامة من مختلف الأعمار، وأيضًا لمن يتجاوز منهن عمر الخامسة والأربعين، حيث أن هذا السن يعتبر بمثابة بداية لنقطة تحول فى كفاءة عمل الأجهزة الحيوية والغدد فى جسم المرأة (حسبما تشير نتائج الأبحاث العلمية الحديثة).

يحتوى الكتاب فى جزء منه على التمرينات البدنية التى ثبت علميًا مدى مساهمتها الإيجابية وفعاليتها المؤثرة فى المحافظة على صحة المرأة (العضوية والعقلية والنفسية) حتى تحتفظ بالحيوية والانتعاش والنضارة، فالمطلوب لتحقيق الصحة بمفهومها الشامل السعى الحقيقى للممارسة المنتظمة والجادة لتلك التمرينات، والأخذ بعين الاعتبار لكل ما ورد فى هذا الكتاب من موضوعات والذى قصدنا أن يكون مرَّكزًا، فقيمة الكتاب فى تحقيق الهدف منه، هذا مع إدراكنا لظروف المرأة وما يحيط بها من أعباء مختلفة سواء بالعمل أو المنزل.

يشتمل هذا الكتاب على نماذج للتمرينات نأمل أن تسهم فى إيضاح وتسهيل كيفية تنفيذ المرأة أو الفتاة لها، فالمرأة تمثل ساقًا من الساقين اللتين يرتكزان عليهما أى مجتمع فى تقدمه ورقيه.

مقدمـة

لقد هدفنا من تأليفنا وإعدادنا لهذا الكتاب، لفت أنظار وانتباه النساء عامة إلى أهمية وضرورة الحرص على الصحة العضوية والجمال والمظهر الخارجى المتألق دائمًا والمصحوب بروح معنوية عالية ونظرة متفائلة للحياة اعتمادًا على ضرورة توافر قدرًا كبيرًا من التوازن النفسى، حيث يسعى الكتاب إلى شرح وتفسير الكيفية أو الطريقة التى يتحقق بها الارتقاء والتطوير لكل ما ذكرناه من تلك الصفات المرغوبة بل والمطلوبة سواء كانت بدنية وعضوية أم نفسية وعقلية.

نحن نعتبر أن محاولتنا الصادقة لتأليف هذا الكتاب لا تعدو سوى أن تكون مجرد محاولة متواضعة على الطريق الصحيح والسليم للفت وجذب أنظار أفراد المجتمع (عامة) والمرأة خاصة لأهمية وحيوية هذا الموضوع، باعتبار أن المرأة هى نصف الحاضر والأساس المهم والمتين لكل المستقبل والمتمثل فى الأجيال الصاعدة الواعدة للمجتمع المصرى (خاصة) والعربى (عامة).

إننا ندرك مسبقًا أن مجرد إصدار هذا الكتاب لا يعنى تغيير جذرى فى نظرة المرأة لنفسها واهتمامها بحالها، بل إن المرأة يتطلب منها الإيجابية والمشاركة النشطة والفعالة فى كيفية الاستفادة مما يشتمل عليه هذا الكتاب من موضوعات، وحينئذ فقط سيكون الأثر أو المردود الإيجابى من إصداره قد تحقق.

نود أن نؤكد أن كثيرًا من السيدات يختلقن الأعذار والأسباب فى عدم المواظبة على ممارسة الأنشطة المختلفة التى من شأنها المحافظة على صحتهن وحيويتهن، وتتمثل تلك الأعذار (من وجهة نظرهن) فى عدم توافر الوقت

الكافى لممارسة الرياضة بسبب المشاغل والهموم الحياتية المختلفة، سواء تلك التى ترتبط بالعمل والوظيفة أو المنزل والزوج والأولاد ومتطلباتهم.

لذلك فإننا نرسل ومن خلال هذا الكتاب دعوة لكل سيدة أو آنسة بالخروج عن هذا الإطار المقيد والمكبل لها والذى أملته ظروف المرأة نفسها سواء بإرادتها أو رغما عنها.

تتمثل دعوتنا (من خلال هذا الكتاب) إلى ضرورة وأهمية أن تعتقد المرأة بل وتتيقن من الفوائد العظيمة التى تعود عليها من ممارسة واتباع استخدام ما تضمنه واشتمل عليه من موضوعات، وحينئذ سيتحول ويترجم هذا الاعتقاد واليقين إلى ممارسة عملية وتطبيقية منتظمة وجادة للتمرينات المدرجة به والموضوعات المشتملة عليه.

المطلوب من المرأة أن تواظب على الانتظام فى أداء وممارسة الحركات والأنشطة البدنية المرفقة، فلقد ثبت علميًا وعمليًا أن التحسن الواضح المستمر لعمل جميع أعضاء وأجهزة لفتاة أو المرأة يمكن أن يتحقق فقط فى حالة الانتظام فى أداء وتنفيذ جميع التمرينات والحركات والأنشطة البدنية المدونة بهذا الكتاب، بل والأخذ والالتزام بكافة الإجراءات الصحية المدرجة والموضحة به حفاظًا وصوناً للمرأة من كل سوء يواجهها فى الحياة.

بقيت كلمة نود أن نؤكدها وهى أن إصدارنا لهذا الكتاب الخامس عشر فى ترتيب وسلسلة مؤلفاتنا وإصداراتنا، قد جاء انطلاقًا من حرص رسولنا الكريم ﷺ على الاهتمام والرعاية للأمهات، ومن هنا نهدى هذا الكتاب إلى كل امرأة وأم وفتاة وإلى كل أمهات المستقبل فى مصر والعالم العربى الكبير.

سيدتى: يمكن للحركة أن تحل محل أى دواء...
لكن لا يمكن لأى دواء أن يحل محل الحركة !!

يتفق العلماء على أن مشاغل المرأة أو الفتاة (عمومًا) متعددة سواء فى العمل الوظيفى أو بالمنزل أو بالطريق للعمل والعودة منه، وهذه المشاغل كما أوضحنا متعددة ومرهقة وتتطلب كثيرًا من الوقت والجهد، وعلى الرغم من صدق هذه المعلومة، فإننا (وبناء على) ملاحظتنا ومعايشتنا عن قرب لمشاغل وهموم السيدات، نقول عن يقين أن المرأة أو (الفتاة) تستطيع لو أرادت وتوافرت لديها العزيمة والرغبة فى توفير مساحة زمنية قليلة تتراوح ما بين (١٥ – ٢٠) دقيقة فى اليوم، يمكنها فى تلك الفترة ممارسة بعض الحركات أو التمرينات البدنية المحببة والمرغوبة إليها، وليكن ممارستها فى الفترات أو الفواصل الزمنية بين الانتهاء من عمل منزلى مثل (تنظيف الحجرات) والاستعداد لبداية عمل آخر (كالطبخ مثلاً)،فليس المطلوب من المرأة أو (الفتاة) استقطاع هذه الفترة الزمنية (١٥ – ٢٠) دقيقة للممارسة الرياضة فقط، إذ يمكن وحسبما يتوافر لديها من ظروف أو وقت متاح ممارسة بعض الحركات أو التمرينات بعدد مرات تكرار تتراوح ما بين (٨ – ١٢) مرة لتحقيق الاستفادة الحقيقية من وراء ممارستها، وبهذا الشكل وعلى هذا النحو ستبدأ كل فتاة أو سيدة فى التدرج والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام فتصبح عادة لدى الفتاة لا تنقطع ولا تتوقف.

سيدتى: الحياة التى نحياها الآن مليئة بالمفارقات والمتناقضات والمشاكل، ولذلك من الممكن بل ومن المحتمل والمتوقع أن تتعرض الفتاة أو المرأة لأى من تلك المشاكل، الأمر الذى يسبب حالة مزاجية أو (معنوية) سيئة، يترتب عليها الغضب أو الحزن، وحينئذ المطلوب فقط من المرأة أن تتماسك وتجمع قواها

الداخلية وقوة إرادتها للتغلب على تلك المشكلة أو الموقف المحزن وغير السار، وعندئذ ستصبح فى حالة مزاجية أو (معنوية) أفضل وستتغلب بل وستقاوم الآثار الناتجة والمترتبة على الحالة المزاجية التى حلت بها.

لقد ثبت من دراسات (**لابتيف - ٢٠١١**) فى مجال الصحة النفسية أن ممارسة الرياضة والحركات والأنشطة البدنية المختلفة والمصحوبة ببعض الأحمال البدنية يترتب عليها تخفيف للضغوط أو الأعباء النفسية التى تتعرض لها، وفى ذلك تجديد لطاقة المرأة وقواها حيث ستتبدل الحالة المعنوية السيئة بأخرى مرتفعة أو على أقل الأحوال تكون متوازنة ومصحوبة بكثير من النضارة والحيوية، ولذلك فإن المرأة عندما يتوافر لديها الرغبة والعزيمة والإرادة القوية فى التغلب على حالتها النفسية المجهدة، وسعيها بل ومقاومتها للآثار النفسية المترتبة على ذلك فإنها بالطبع تشعر بالرضا والقناعة ومن ثم الثقة فى نفسها، الأمر الذى يرفع من قدرتها وشأنها أمام نفسها، لذلك يجب على السيدة أو (الفتاة) أن تحاول وأن تجرب ونحن على ثقة من أنها ستستطيع ممارسة تلك الطريقة مستقبلا، وحينما تتعرض المرأة إلى بعض الضغوط أو المشاكل النفسية التى تسبب لها حالة مزاجية سيئة، عليها فقط المقاومة وعدم السلبية عند التعرض إلى أى ضغوط أو مواقف نفسية مماثلة.

نشير وننوه بأن الإخصائيون النفسيون والعصبيون يؤكدون على جدوى وفاعلية اللجوء للنشاط الرياضى والحمل البدنى لمقاومة الحالة المزاجية السيئة أو الانفعالات العاطفية السلبية، غير أننا ومن جهة أخرى نؤكد على أن لكل مشكلة علاج، وهذا يتوقف على ظروف تلك المشكلة وملابساتها، فليس من الضرورى أن تكون الحركة أو التمرينات البدنية العنيفة أو ذات الصعوبة فى الأداء هى التى تعتبر العلاج الأمثل للتخفيف من الأعباء والضغوط النفسية، وعلى العكس من ذلك فإن هناك إجماع من كافة علماء النفس والمتخصصين فى العلاج النفسى، على

أن الحركة الرياضية الخفيفة ذات الإيقاع الهادئ والبطئ نوعًا والتى تمارس فى مكان جيد التهوية تسهم فى تحسين حالة الفرد النفسية ويترتب عليها تغيير الحالة العضوية (المزاجية) إلى الأفضل والأحسن، ومن أمثلة تلك الحركات القيام بجولة أو نزهة فى الهواء الطلق.

سيدتى: أحيانًا قد تصابين أو تشعرين بهبوط أو (انحفاض) فى حالتك المعنوية (المزاجية) لأى سبب من الأسباب، وعلى النقيض من ذلك تمامًا قد تشعرين فى بعض الأيام (وبمجرد) الاستيقاظ من النوم بحالة معنوية (مزاجية) مرتفعة، ومن هنا فإننا ننصحك باستثمار تلك الحالة المعنوية أو (المزاجية) المرتفعة باستمرار ممارسة الرياضة والحركة أو التمرينات البدنية ولفترة تتراوح من (١٥ – ٢٠) دقيقة فى اليوم، وذلك لسبب جوهرى يتمثل فى أن الحياة تجرى بنا وتمر السنين، ومع مرور الأيام وبحكم تدرجنا وترقينا فى الوظائف الدنيوية تصبح حركتنا أقل ونبدأ فى ممارسة المهام الإدارية القيادية والتى تتطلب الجلوس لساعات طويلة خلف المكاتب كمسئولين تنفيذيين، وهذا يترتب عليه زيادة فى أوزاننا نتيجة قلة أو بطء حركتنا، ومن هنا جاءت أهمية بل وضرورة ممارسة الرياضة والنشاط البدنى سواء أكانت حالتنا المزاجية حسنة أم سيئة، فلقد ثبت أن الممارسة الرياضية المنتظمة فى حد ذاتها ينتج عنها زحزحة أو تأخير لمظاهر الشيخوخة بمعدل (١٠ – ١٥) سنة، ولقد أشار العلماء والمتخصصين فى معظم أمراض الشيخوخة وكبار السن، من أن الحركة يمكن أن تحل محل أى دواء، بينما لا يكن لأى دواء أن يحل محل الحركة، وهذه الحقيقة قد تم تأكيدها وإثباتها فى حالات كثيرة، وبما فيها الحالات المرضية المصحوبة باشتداد وطأة المرض، حيث ثبت أن العلاج والتمرينات التأهيلية يهدف فى المقام الأول إلى الارتفاع بالكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم، الأمر الذى يزيد ويرفع من مقاومة الجسم للآثار الجانبية للأمراض سواء أكانت تلك الآثار داخلية أم خارجية.

إن الالتزام بنمط أو سلوك صحى سليم والأخذ بالقواعد والعادات الصحية بما فيها السلوك الغذائى السليم والمصحوب بالتوازن بين العمل والراحة مع مراعاة التناوب الصحيح والمعتدل بين فترات العمل والراحة أو اليقظة والنوم هذا إلى جانب الحالة المعنوية المرتفعة تشكل فيما بينها جملة عوامل تؤدى إلى زيادة مقاومة الجسم للأمراض، وما يطرأ على أعضائه وأجهزته من أعباء، ونؤكد (مجددًا) أن الحركة البدنية عاملاً أساسيًا فى مقاومة الأمراض وفى تأخير ظهور علامات الشيخوخة.

لقد ثبت وفى ضوء عمليات التحليل الدقيق للإحصاءات السكانية التى تجرى بالدول الأوروبية المتقدمة، مدى الزيادة فى معدل عمر الفرد وتحديدًا خلال فترة الخمسين عامًا الماضية والتى قد ترجع إلى عوامل مختلفة منها زيادة الوعى الصحى الخاص بالاهتمام بصحة الفرد، ويؤكد (**توما شوف - ٢٠٠٨**) أن هناك العديد من المجالات التى يمكن من خلالها تحسين إمكانية إطالة عمر الفرد اعتمادًا على الحركة المتزنة والنشاط البدنى المقنن المناسب لحالة كل فرد، ويؤكد (مجددًا) أن الممارسة المنتظمة للفرد للرياضة تبعد عنه معالم الشيخوخة لمدة (١٠ – ١٥) عام، ونشير أيضًا أن العديد من الأفراد المصابين بأمراض الشيخوخة يقدمون العديد من التبريرات فى عدم إمكانية الممارسة المنتظمة للرياضة بسبب عدم كفاية الوقت لذلك.

سيدتى: نفترض جدلاً أنك فعلا لا يتوافر لديك الوقت الكافى لممارسة الرياضة البدنية، وعلى الجانب الآخر فإننا لا نستطيع أن نقتنع بعدم قدرتك على ممارسة بعض الحركات أو التمرينات البدنية فى المنزل أو أثناء وجودك بالعمل أو عند ذهابك إليه أو العودة منه وخلال سيرك بالشارع (وكما يفعلون) فى الدول الأوروبية.

وهنا فإننا نوصيك بأهمية وضرورة أداء بعض التمرينات البدنية المعتمدة على الثنى والمد والوقوف على الأمشاط ولف الجذع، فالمهم هو عدم الكسل وممارسة هذه التمرينات برغبة حقيقية وبنشاط، فيجب أن تعتبرى أن التمرينات هى الصديق الذى يرافقك ويلازمك (دومًا)، وعليك بالنهوض من المقعد وأداء بعض الحركات الطبيعية البسيطة، وننصح بعدم استخدام المصعد **(Elevator)** إلا فى حالات الإنهاك العام للقوى، حيث يؤكد الأطباء أن صعودك للدور الرابع بدون استخدام المصعد مفيد لعضلة القلب، فالحركة البدنية أثناء الصعود على السلم تمد القلب بالدم المحمل بالأكسوجين للمساعدة فى قيام العضلات بعملها، ونشير أن الهبوط من الدور السابع بدون استخدام المصعد مفيد للقلب فهو شئ محبب، فضلاً عن ذلك فإن المشى فى الهواء الطلق لمدة (٢٥ – ٣٠) دقيقة يوميًا، يعتبر شيئًا طيبًا جدًا لفاعليته فى تنشيط الدورة الدموية لجميع أجزاء الجسم، فالمشى لا يترتب عليه أية أثار جانبية.

سيدتى: وبقصد التيسير عليك فى ممارسة الرياضة والتمرينات البدنية، فإننا سنعرض بعض النماذج لتلك الأنشطة مصحوبة بالمعدلات أو القياسات الواجب إتمامها أو إنجازها فى ضوء الفئة العمرية المسموح بالممارسة من خلالها، لكى تكون حافزًا لك على الممارسة المنتظمة والتدريب البدنى الجاد، والذى يهدف كما أشرنا سابقًا إلى تأخير مظاهر الشيخوخة، ومن أمثلة نماذج التمرينات والأنشطة البدنية ما يلى وحسبما هى موضحة فى الجدول التالى:

مسلسل	مظاهر الحركة الرياضية المسموح بممارستها للسيدات والفتيات	فئات العمر	
		(٣٥ – ٤٥) سنة	(٤٥ – ٥٥) سنة
١	عدو (جرى) ٦٠ متر من وضع البدء العالى (بالثانية)	١٢,٨ ث	غير مستحب الجرى فى هذا العمر
٢	المشى السريع للمسافة	لمدة (٨٠ ث)	غير مستحب المشى السريع فى هذا العمر
٣	اختراق ضاحية لمسافة ٣٠٠ متر من وضع البدء العالى	٨٥ ث	غير مستحب الجرى فى هذا العمر
٤	الجرى الخفيف (بالزمن)	لمدة (١٠) دقائق	لمدة (٨) دقائق
٥	الوثب الطويل من الثبات	١٥٠ سم	١٣٠ سم
٦	رمى ثقل حديدى زنة نصف كيلو جرام	١٨ مترًا	غير مستحب فى هذا العمر
٧	رمى كرة طبية زنة (٢) كيلو جرام للمسافة	٦ متر	غير مستحب فى هذا العمر
٨	الحركة المختلفة من مشى وجرى لمسافة (٣) كيلو متر	لمدة ٢٥ دقيقة	غير مستحب فى هذا العمر
٩	التبديل بالقدمين على الدراجة الثابتة (الأرجومتر)	لمدة ٢٠ دقيقة	غير مستحب فى هذا العمر
١٠	السباحة للمسافة ودون حساب الزمن	لمسافة (١٠٠) متر	لمسافة (٥٠ متر)
١١	ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (حساب عدد المرات)	٦ مرات	٤ مرات
١٢	المشى للمسافة	١٠ كيلو متر	٥ كيلو متر

سيدتى: يتضح من عنوان الكتاب أنه يختص بالسيدات ممن فى عمر يتراوح ما بين (٣٥ – ٥٥) سنة، وهى فئة عمرية تمتد عشرون عامًا، وبناء على ملاحظاتنا الموضوعية اليومية ومناقشاتنا العلمية الهادفة لكبار أطباء القلب والباطنة بروسيا وأوكرانيا ومصر، توصلنا لحقيقة مفادها أن الحالة البدنية والمستوى الصحى للسيدات حسبما هو مدرج فى جواز السفر أو البطاقة الشخصية غير متوازيين أو متكافئين، بمعنى أن هذا المستوى متدنى عما يجب أن يكون عليه، الأمر الذى يدعونا للإصرار على تقديم معلومات هذا الكتاب للقارئة المصرية والعربية للاستفادة منها، كما نوصى بضرورة لجوء السيدات لعملية القياس والتقويم الذاتى مرة كل ٣ شهور للجوانب البدنية والصحية، وننصح فى هذا المقام السيدات اللاتى لم يمارسن الرياضة البدنية من قبل أو انقطعن عن ممارستها لفترة

شهر فأكثر بعدم الاستعجال أو التسرع فى زيادة الأحمال البدنية بشكل كبير ومفاجئ لتفادى الانعكاسات السلبية التى يتركها هذا التسرع على الأجهزة الفسيولوجية وما يرتبط بكفاءة آداؤها ونؤكد أن ردود أفعال الجسم والأجهزة الفسيولوجية (كالنبض والضغط الدموى والتنفس وحالة الشهية والمزاج) كلها تعتبر مؤشرات موضوعية يمكن فى ضوئها وبناء على (استشارة الطبيب) تقرير مدى إمكانية التدرج فى زيادة الأحمال البدنية.

والمدرب أو المعلم الذى يقوم بقيادة مجموعات السيدات فى المرحلة العمرية (٣٥ – ٥٥) سنة يعرف بل ويدرك الأساليب التى يتم بها التحكم فى الحمل البدنى المعطى لهن عن طريق ما يلى:

١ – زيادة أو تقليل عدد مرات الأداء أو (التكرارات).

٢ – التحكم فى سرعة أداء التمرينات (عن طريق الإبطاء أو الإسراع فى الأداء).

٣ – زيادة أو تقليل فترة الراحة البينية بين التمرينات.

٤ – التصعيب أو التسهيل للوضع الذى تؤدى منه التمرينات سواء أكان من (الوقوف – الرقود – الجلوس – الآداء بالارتكاز أو بدون).

٥ – طبيعة الأداء للتمرين (هل بأداة مثل الكرة الطبية أم بأثقال أو عصى أو صولجانات).

إن عدم التقنين أو التنظيم الدقيق للأحمال يؤدى عادة إلى عدم المقدرة على آداء التمرين فى المدى الحركى الطبيعى المسموح به، فضلاً عن التأثيرات السلبية المترتبة على ذلك سواء أكانت على الجهاز العضلى أو المفصلى، وننصح السيدات بما يلى عندما ينتابها شعور بالإجهاد أو الإحساس بنبض متزايد أو حركات تنفس مضطربة، عندئذ يجب عليها التوقف فورًا عن ممارسة وآداء التمرينات واللجوء



للراحة الإيجابية والاسترخاء المصحوب بحركات المشى البطئ والتنفس المنتظم ويكون ذلك خلال مدة زمنية تتراوح ما بين دقيقة إلى دقيقتين يتم بعدها معاودة آداء التمرينات.

سيدتى: يعتبر التعب عقب آداء التمرينات ظاهرة طبيعية فهو يساهم فى الارتفاع بالكفاءة الحيوية لأجهزة الجسم المختلفة ولتحسين وتطوير الصفات (القدرات) الحركية، بما يعنى أنه كلما زاد حجم فقدان الطاقة أثناء الحركة كلما ازدادت وتحسنت عمليات الاستشفاء، فالإجهاد لا يجب أن يستمر لفترة طويلة بل يختفى بالتدريج، ويحل محله مرحلة تعرف باستعادة الشفاء والتى يترتب عليها قدرًا من إحساس المرأة بالنضارة والحيوية والرغبة فى معاودة الحركة والنشاط، ولذلك (يا سيدتى) فإن آثار التعب والإجهاد المترتبة على المجهود البدنى المتوسط تزول وتختفى بعد فترة (٢ – ٤) ساعات، بينما التعب والإجهاد عقب نشاط بدنى شديد فإن آثاره تبقى لمدة يوم كامل أو أكثر.

وننوه بأن قلة من السيدات يتمتعن بصحة بدنية وعضوية لا بأس بها ولا يُعانين من أية أعراض مرضية تقريبًا، بل يمكنهن ممارسة الأعمال البدنية متوسطة أو عالية الشدة ولا تظهر عليهن أية أثار جانبية تحد من ممارستهن لتلك الأعمال، وخير مثال لذلك ما تطالعنا به شاشات التليفزيون أو الصحف من اشتراك سيدات تجاوز عمرهن الستون عامًا ويشتركن فى مسابقات للمشى والجرى ولا يبدو عليهن أية أعراض جانبية نتيجة مزاولتهن لتلك الأنشطة، ولذلك يجب الأخذ بعين الحذر بضرورة التدرج فى الأحمال البدنية وبحتمية استشارة الطبيب المعالج لتقدير المجهود البدنى الممكن مزاولته، ولا يبقى للمرأة بعد ذلك سوى توافر العزيمة والإرادة والرغبة الحقيقية للممارسة ثم التدوين والتسجيل اليومى لجميع الملاحظات المطلوب متابعتها.

ونقدم فيما يلى نموذجًا مقترحًا (بواسطة المؤلف) يمكن من خلاله إتمام عمليات المتابعة الذاتية للمرأة.

نموذج مقترح للجوانب التى يمكن متابعتها بواسطة السيدة لمن فى عمر (٣٥ – ٥٥) سنة:

مسلسل	الجوانب التى يمكن متابعتها بمعرفة السيدة	يوم وتاريخ المتابعة والحالة التى عليها المراة فى كل جانب			
		٣/١	٣/٢	٣/٣	٣/٤
١	الحالة أو (الإحساس العام) بالصحة ككل	مقبول	جيد	هزال وضعف	صداع بالرأس
٢	النوم (ودرجة عمقه وهدوءه).	سيئ	عميق	متقطع	غير عميق
٣	الشهية (الإقبال على الطعام).	مقبول	جيد	مقبول	سيئ
٤	الحالة المزاجية والإقبال على الحياة.	الانتعاش	جيد	منخفض	سيئ
٥	المقدرة العامة على الأداء والعمل بالمنزل وبالوظيفة التى تشتغلين بها	مقبول	جيد	مقبول	منخفض
٦	الوزن (بالكيلو جرام).	٥٨,٢ كجم	٥٨,٢ كجم	٥٨,٢ كجم	٥٨,٤ كجم
٧	النبض فى الفراش (معدل النبض فى الدقيقة)	٧٢ نبضة	٧٢ نبضة	٧٢ نبضة	٧٤ نبضة
٨	النبض قبل ممارسة التمرينات فى الدقيقة	٧٦ نبضة	٧٤ نبضة	٧٢ نبضة	٧٦ نبضة
٩	النبض بعد ممارسة التمرينات فى الدقيقة	٨٦ نبضة	٨٨ نبضة	٨٤ نبضة	٩٠ نبضة
١٠	طبيعة النشاط المؤدى.	مجموعة تمرينات	سباحة	مجموعة تمرينات	المشى لمدة ٢٠ ق
١١	القابلية والرغبة فى آداء النشاط البدنى المؤدى.	بكل حماس	بكل حماس	إنعدام الرغبة	الفتور

نود أن نشير إلى أن الجوانب التى يمكن متابعتها ذاتيًا بمعرفتك، تعتبر نموذج مقترح منا ويمكنك أن تحددى الجوانب التى يمكن أن يشملها النموذج، فعلى سبيل المثال يمكنك أن تضمنين المؤشرات الطبية التالية:

١ – الضغط الدموى (الأدنى – الأقصى).

٢ – السعة الحيوية للرئتين.

٣- محيط القفص الصدرى فى الحالات التالية: الهدوء – الشهيق – الزفير – الفرق بين الشهيق والزفير، ويعتبر هذا المؤشر من أكثر المؤشرات وضوحًا وتعبيرًا عن الكفاءة الوظيفية للرئتين، فإن كان الفرق متراوحًا بين (٧ – ٩ سنتيمتر) فإنه يكون فارقًا ممتازًا وإن قل عن ٧ سنتيمتر فإنه يعتبر غير كاف لمحيط القفص الصدرى الطبيعى .

٤ – قوة القبضة (اليمنى – اليسرى) بالكيلو جرام.

سيدتى: إن متابعة تسجيل هذه المؤشرات يعطى مؤشرًا حقيقيًا لمدى التأثير الإيجابى للممارسة البدنية المنتظمة، وهو ما يعتبر حافزًا آخر للاستمرار فى تلك الممارسة الرياضية التى تترك بصماتها الإيجابية على السيدة من حيث الإحساس بالرضا والإشباع النفسى.

ونشير إلى أن هذا الكتاب وفى جزء منه (الجزء الأخير) يتضمن ثمانية مجموعات من التمرينات، كل مجموعة منها تشتمل على (اثنى عشر تمرينًا)، لوحظ فيها التدرج النسبى للصعوبة فى النمو البدنى.

ويهمنا أن نؤكد أن المرأة إذا ما شعرت للوهلة الأولى أن هناك بعض التمرينـات صعبـة الأداء فإننا ننصح بضرورة تجنب ممارستها فى البداية حتى لا تترك آثارًا سلبية على نفسيتك تحد أو تقلل من إمكانية إقبالك على الممارسة، هذا ويجب أن يستمر تنفيذ كل مجموعة من المجموعات العشر لفترة زمنية تتراوح من شهر إلى شهرين وبشرط أن لا يتم الانتقال من مجموعـة إلى أخـرى قبل إتقان المجموعـة السابقة لها جيدًا، وإذا ما كانت هناك رغبة فى أن تتضمن تمرينات المجموعة الثانية بعض عينات من تمرينات المجموعة الأولى فإنه يمكن عمل ذلك بشرط عدم الإخلال أو الفقدان لواحد من أهم المتطلبات

الأساسية المفروض مراعاتها عند تنفيذ مجموعة التمرينات والمتمثل فى التأثير المتعدد لهذه التمرينات على المجموعات العضلية والمفاصل التى تسمح بتنمية عناصر القوة العضلية والمرونة والمدى الحركى فى المفاصل والأربطة المتصلة بها والمطاطية للعضلات والتحمل والسرعة والرشاقة، لما لهذه الصفات من أهمية فى حياتك اليومية.

فالتمرينات على اختلاف أنواعها لها تأثيرات متعددة على كافة أجزاء الجسم والمطلوب معرفة مدى تأثير تلك الصفات البدنية على عضلات الجسم، فإننا ننصحك بعمل استمارة للمتابعة الذاتية تقومين فيها بتسجيل ملاحظاتك عن درجة ومدى نمو الصفات البدنية لديك، فمثلاً هل أصبحت عضلاتك ومفاصلك أكثر قوة ومرونة ورشاقة وتحمل أم لا؟، وليس عليك الآن سوى أن تأخذى هذا الموضوع مأخذ الجد، وتبدئين فى أعمال المتابعة عقب كل فترة (كل شهر – كل ثلاث شهور – كل ستة شهور – كل سنة)، ثم تبدئين بعد ذلك فى استخلاص بعض النتائج للوصول إلى توصيف كامل للحالة البدنية التى عليها الصفات البدنية، هذا ومن ناحية أخرى فإننا ننصح بضرورة القراءة الناقدة والفاحصة للتمرينات المدرجة فى هذا الكتاب وكيفية أداؤها والرسومات الموضحة لها والمعبرة عنها.

ونقدم فيما يلى نموذج لجدول يوضح الكيفية التى يتم بها متابعة درجة نمو الصفات البدنية من خلال التمرينات أو الاختبارات الموضحة:



نموذج (مقترح) لمتابعة درجة نمو الصفات البدنية

الصفات البدنية	التمرينات أو الاختبارات التى تقيسها	شهور السنة التى يتم فيها عملية المتابعة						الخلاصة
		١	٢	٣	٤	٥	٦	
١- القوة	١- الجلوس على قدم واحدة أو على كلتا القدمين. ٢- ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل.							
٢- المرونة والإطالة	١- ثنى الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف. ٢- مرجحة الرجل أمامًا عاليًا فوق مستوى ارتفاع المقعد..							
٣- الرشاقة	١- الجرى الزجزاجى (٤ × ١٠) متر. ٢- تثبيت عصا عمودية على الأرض أمام الجسم. ٣- الدوران حول العصى ٣٦٠° ثم مسكها قبل أن تقع والتكرار ٥ مرات.							
٤- التوازن	١- الوقوف على قدم واحدة (مع غلق العينين) بالثانية. ٢- الوقوف على المشطين (مع غلق العينين) بالثانية.							
٥- التوافق	١- تبادل حركات الذراعين (يسارًا – يمينًا) فى ٨ عدات للوصول لوضع الذراعين جانبًا أمامًا فعاليًا ثم أسفل. ٢- من وضع الوقوف والذراعين جانبًا يتم ما يلى : أ- الضرب على الفخذين. ب- التصفيق باليدين أمامًا. جـ- التصفيق لأعلى. د- الرجوع للوضع الإبتدائى، يكرر التمرين ٤ عدات أخرى.							
٦- التحمل	١- الجرى فى المكان (حساب الزمن بالدقائق والثوانى). ٢- الوثب لأعلى والهبوط فى نفس المكان.							

وسنقوم بشرح وتفسير موجز للتمرينات أو الاختبارات المراد قياس الصفات البدنية بها.

فبالنسبة لصفة القوة إذا كان الجلوس على كلتا القدمين يعتبر شئ سهل، فيمكنك عندئذ الجلوس على قدم واحدة (اليمنى أو اليسرى)، وبالنسبة لاختبار ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل، إن كان صعب ولا تستطيع السيدة أن تؤديه فيمكنها حينئذ الارتكاز على حائط أو على مقعد باليدين، بينما يكون الجذع والقدمين على خط مستقيم، هذا مع ملاحظة عدم رفع الحوض أو المقعدة لأعلى.

وبالنسبة لصفتى المرونة والإطالة، فإن تمرين ثنى الجذع أمامًا أسفل من وضع الوقوف يجب أن تتم فيه ملامسة كفا اليدين للأرض، وهل تمت عملية رفع الكعبين عن الأرض أم لا؟، وبالنسبة لاختبار مرجحة الرجل أمامًا ثم عاليًا فوق مستوى المقعد، فإن كانت السيدة لا تستطيع أداؤه بمنتهى السهولة، فعندئذ يجب ترقيم مسند المقعد بالسنتيمترات بواسطة مسطرة مدرجة ثم يدون فى نموذج المتابعة لأى مدى ارتفعت القدم عند مرجحتها.

وبالنسبة لصفة الرشاقة، فالاختبار الأول الذى يقيسها ويتمثل فى الجرى الزجزاجى (لمسافة ٤ × ١٠ متر) بهدف قياس المقدرة على تغيير اتجاه حركة الجرى بسرعة من مكان لآخر، وبالنسبة للاختبار الثانى فيكون بتثبيت عصا عمودية على الأرض أمام الجسم، بحيث تكون إحدى نهايتها مثبتة على الأرض والأخرى مثبتة بواسطة أصابع اليد اليمنى أو اليسرى ثم يتم أداء التمرين بمعدل (٥) مرات على كل جانب عن طريق الدوران حول المحور الطولى ٣٦٠° ومسك العصا قبل أن تقع.

وبالنسبة لصفة التوازن، فإن الاختبارات التى تقيسها يجب الاستعانة فيها بساعة إيقاف لقياس الفترة الزمنية من بداية الحركة إلى لحظة حدوث تأرجح أو اختلال الاتزان.

وعن صفة التوازن، فإن السيدة عليها الأداء بدون أخطاء أو اختلال للتوافق الحركى وبسرعة وإيقاع طبيعى، بشرط أن يدون فى نموذج المتابعة عدد محاولات الأداء الصحيحة التى تقوم بها السيدة من خمس محاولات.



وبالنسبة لصفة التحمل، فإن أداء السيدة للجرى فى المكان أو الوثب لأعلى ثم الهبوط فى نفس المكان يجب أن يدون فى النموذج على شكل دقائق وثوان.

وعمومًا فإنه بالنسبة للاختبارات التى تقيس كلاً من صفتى القوة والتحمل، فالمطلوب من السيدة عدم أداؤها للوصول لدرجة الإنهاك وإنما على العكس من ذلك، إذ يمكن فى البداية التكرار بمعدل (٣) مرات ثم العمل على زيادة عدد مرات التكرار لتصل لمعدل (٨) مرات.

سيدتى: يمكنك أداء التمرينات أو الاختبارات التى تقيس درجة نمو الصفات البدنية فى أى فترة من فترات اليوم وعقب تناول الطعام بحوالى (١.٥ ساعة – ساعتان)، أو قبل النوم بساعة واحدة على الأقل، نظرًا لأن ممارسة تلك التمرينات وبعدد مرات تكرار متزايدة يتسبب فى إثارة الجهاز العصبى المركزى بما ينتج عن ذلك اختلال فى عمليات النوم وتقطعه أو عدم انتظامه، ومن ناحية أخرى فإن ممارسة تمرينات الصباح أو أداء التمرينات (الاختبارات) المرفقة يعتبر شئ طيب وجيد، غير أنه ليس كافيًا. إذ يجب أن يدعم من خلال القيام بجولة مسائية لمدة (٢٠ – ٣٠) دقيقة فى الهواء الطلق، وإذا لم تتمكنى من ذلك بسبب أى ظروف فيمكنك استبدالها بالسير على الأقدام عند الذهاب والعودة من العمل، كما يعتبر العمل اليدوى فى تنظيف الحديقة أو ركوب الدراجة والذهاب للسوق لشراء بعض الاحتياجات المنزلية أو السباحة أو القيام بجولة على الشاطئ أو الكورنيش بمثابة وسيلة طيبة لتنشيط الدورة الدموية (هذا إذا كانت الظروف الجوية تسمح بذلك)، وهذا كله يدخل فى نطاق الأعمال التى تسهم فى تنشيط الجسم وإبعاده عن حالة الخمول التى لها بصمات سلبية تترك أثارها مع الزمن.

وعلى ضوء ما تقدم يمكننا الإيجاز بأن الحركة تعتبر شئ مهم للأفراد رجالاً كانوا أم سيدات، فهى الوسيلة المثلى لحفظ الصحة وتحقيق النضارة والشباب، الأمر الذى يهيئ للفرد حالة معنوية عالية ولأعوام كثيرة قادمة.

سيدتى: قلة الحركة - هى العدو الأول للإنسان

سيدتى: إن الخمول وبطء الحركة ينتج عن عدم كفاية الانقباض العضلى والذى بدونه لا تتم أو تحدث الحركة، وهذا الخمول يعتبر خطرًا على حيوية ونشاط الإنسان، الرجل (عامة) والمرأة (خاصة)، وتعتبر قلة الحركة من سمات العصر الحديث، فالتقدم التكنولوجى ولو إنه يساهم بشكل محسوس فى تسهيل أمور حياتنا، إلا أنه من جهة أخرى قد ترك علينا بصمات وآثار ضارة ليست بالهينة أو القليلة، ومنها تدنى معدلات مقاومة الجسم للمؤثرات الجانبية الضارة والصادرة من البيئة المحيطة، وللأسف فإنه مع تقدم العمر تتعمق وتزداد وضوحًا هذه الآثار وتلك البصمات، وهو ما يسبب انخفاض أو تدهور فى معدلات الكفاءة الأدائية لأجهزتنا الحيوية.

لقد أثبتت الأبحاث العلمية التى أجريت بمعرفة عدد كبير من العلماء المتخصصين عن وجود علاقة وثيقة بين عدم كفاية النشاط الحركى للإنسان وانتشار معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث تبين أن أمراض الضغط وتصلب الشرايين تصل لحوالى الضعف بالنسبة للأفراد الذين يتميز نمط حياتهم بقلة الحركة، ونشير إن الوسيلة الناجحة للقضاء على هذا الأثر الضار تتمثل فى الممارسة والأداء المنتظم للحركة، وبالذات تلك التى تمارس فى الهواء الطلق وتكون تلقائية وبسيطة ولا تتطلب اشتراطات أو تجهيزات خاصة مثل رياضات المشى والجرى، حيث تبين أن حركات المشى يشترك فيها أكثر من (٥٠) عضلة فى العمل.

فالمشى المنتظم يدرب عضلة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى ويؤثر بشكل إيجابى على الحالة العصبية ويحسن من سرعة عملية تبادل المواد الغذائية والمعروفة باسم (الميتابوليزم)، كما إن المشى يُسهم فى التقليل من إمكانية

تكوين الشحوم أو تراكمها، حيث يزيد المشى من المقدرة المستمرة والطويلة على إمداد القلب بالدم، حيث تبين من الأبحاث التى أجراها المتخصصون بكبرى معاهد القلب فى أكثر دول العالم تقدمًا أن كفاءة علم القلب فى الأداء تتحقق أو (تتم) أثناء تنفيذ الحمل البدنى العادى، فالمشى هو النشاط الحركى المتاح لجميع الفئات العمرية وبغض النظر عن أعمارهم، فمن الممكن ممارسته فى فصول السنة المناخية الأربعة، كما إنه يمثل وسيلة علاجية لحالات مرضية كثيرة، ومن شروط المشى أن تتم حركاته بدون توتر أو تصلب ويجب أن تكون القامة على اعتدالها أثناء السير وتكون الرأس مرفوعة وبحيث تكون عمليات الشهيق والزفير بإيقاع معين، وعلى النحو التالى:

شهيق بمعدل ٢ – ٣ خطوة، وزفير بمعدل ٣ –٤ خطوة.

وأن يكون الزفير عميقًا، فالهدف كله تحسين ميكانيكية عملية التنفس.

ونوجه نصيحة للراغبين فى ممارسة حركات المشى الصحيح بعدم التعجل فى نقل القدم الخلفية للأمام، من خلال حركة مفصل الفخذ، والسماح بمد العضلات المرتبطة بالحوض عند التحرك للأمام لمساهمتها فى الضغط على الأوعية الدموية الرئيسية للحوض، الأمر الذى يُسهم فى دفع حركة الدم لأعلى، حيث يمكن فيما بعد وفى حالة الاسترخاء السماح بتدفق جديد للدم الشريانى من الخلايا وبذلك تكون حركة الأقدام فى المشى شبيهة بالحركة الميكانيكية للمضخة التى تساهم فى تحسين الدورة الدموية للطرف السفلى، وللعلم فإن هذه الميكانيكية تظهر عند تناوب عمليات انقباض وانبساط العضلات، ونظرًا لأن حركات المشى تسهم وبشكل إيجابى فى التأثير على الدورة الدموية وبالتالى على عمليات التمثيل الغذائى، من هنا يمكن التقرير بأن المشى وحتى البطئ منه أو الذى يؤدى فى المكان يمثل وسيلة فعالة لتدعيم الصحة والاهتمام بها، فهو يساهم فى الوصول

إلى تلك الغاية أو الهدف فى حالة ارتداء الشخص لحذاء رياضى مريح بدون كعب عالى (مرتفع)، وأن يحاول إقناع نفسه بأن هناك شيئًا ما يساهم فى إسعاده وفرحته، وأن هذا الشئ (المعروف بالمشى) يخفف ويقلل من هموم العمل أو الحزن المحتمل حدوثه فى المنزل.

سيدتى: لا تثبتى فى وضع واحد لفترة طويلة !!

سيدتى: يؤثر البقاء أو التواجد فى وضع واحد لفترة طويلة بشكل سلبى على حالة ووظيفة كثير من أعضاء وأجهزة الجسم، خاصة إذا ما كان هذا الوضع الذى تم اتخاذه غير مريح للعمل أو الوظيفة الطبيعية الخاصة بهذه الأعضاء أو تلك الأجهزة مثل (الأوعية الدموية، الجهاز التنفسى، الجهاز الهضمى، الجهاز العضلى والمفصلى).

وإذا كانت ظروف أو طبيعة العمل تقتضى الالتزام باتخاذ الإنسان لهذا الوضع والثبات فيه، عندئذ وفى هذه الحالة من الضرورى اللجوء والاستعانة بالحركة للتخفيف من الآثار الجانبية المترتبة على اتخاذ هذا الوضع عن طريق استقطاع دقائق معدودة أثناء فترة العمل الرسمى تستغل فى تنفيذ أو عمل بعض التمرينات البدنية مثل: الوقوف ثم الجلوس، ثنى الجذع للأمام ثم تقوسه للخلف ثم الثنى على الجانبين، لف الجذع جهة اليمين وجهة اليسار، آداء حركات دائرية بالذراعين، تبادل مرجحة الرجلين للأمام والخلف، دوران الرأس لليمين ثم اليسار، هذا مع ضرورة مصاحبة تلك الأوضاع بآداء حركات التنفس بشقيها (الشهيق والزفير)، فالمطلوب فقط عدم نسيان أهمية أن يكون الهواء جافًا وغير ملوثًا بالحجرة أو فى المكان الذى تؤدى فيه تلك الحركات أو التمرينات،



وستشعرين يا سيدتى عقب أدائك لها أنك أصبحت أكثر انتعاشًا ونضارة، وهو ما ينعكس بطبيعة الحال على كفاءتك الإنتاجية فى العمل أوالمنزل.

سيدتى: إن الوقوف على القدمين لفترة طويلة يتسبب فى سوء كفاءة الدورة الدموية للقدمين، الأمر الذى قد يسبب ظهور أو (نشوء) عيب قوامى يعرف بتفرطح القدمين (وبصفة خاصة لدى السيدات صاحبات الوزن الزائد)، حيث تتسع الأوردة الدموية للقدمين كما تفتقد العضلات والأربطة الخاصة بهما المطاطية، وبما يحدث تضاؤل أو نقص فى المدى الحركى للمفاصل المرتبطة بالقدمين.

وللعلم فإن الوقوف لفترة طويلة غالبًا ما يؤدى إلى وضع خاطئ فى الحوض وإعاقة أو اختلال فى عمليات الهضم والتمثيل الغذائى، ومن هنا فإننا نعتبر تفرطح القدمين كعيب قوامى فى جزء من أجزاء الجسم من الأمور المتعذر التعرف عليها، وهو غالبًا ما يكون مصحوبًا بآلام فى الركبتين قد تكون شديدة، يترتب عليها حدوث آلام فى منطقة الرأس، ولتجنب فرطحة القدمين من الضرورى تقوية العضلات المرتبطة بالقدمين بالإضافة إلى اختيار الحذاء المناسب لطبيعة العمل خاصة إن كان الأمر يتطلب الوقوف أو المشى لفترات زمنية طويلة، كما ننصح باستخدام حذاء من الجلد الطبيعى يكون مرنًا ويفضل أن يكون الكعب غير مرتفع وفى حدود (٢ – ٤) سنتيمتر، وبحيث يسمح بارتداء الحذاء بحرية مفصل القدم.

إننا ننصح السيدات اللائى يتطلب عملهن الوقوف لفترة طويلة اللجوء لاتخاذ وضع الجلوس لفترة زمنية من ٢ – ٣ دقائق بمعدل مرة كل ساعة زمن، هذا ويفضل استغلال الفترة الزمنية المخصصة لتناول الطعام أثناء فترة الدوام أو (العمل) الرسمى (إن سُمح بها) بتناول الطعام من وضع الجلوس، وحينذاك

يجب أن تكون القدمان عموديتين ومرتكزتين على الأرض وينصح بمحاولة رفع الرجلين وهما مسترخيتان لأعلى قليلاً ومحاولة هزهما، والقيام بآداء حركة مثل ثنى ومد الركبتين بدون توتر وكذا عمل حركة التبديل بالقدمين كما فى حالة العجلة، وكل ذلك من شأنه المساهمة فى التخفيف من حدة الآلام فى القدمين وتنشيط حركة الدورة الدموية بهما.

إن طبيعة العمل من وضع الجلوس تعتبر أفضل وأسهل بكثير من وضع الوقوف، ففى الجلوس تتسع قاعدة الارتكاز، كما لا يوجد حمل ثابت على عضلات القدمين، الأمر الذى يُسهل نسبيًا من عمل القلب والأوعية الدموية، ونؤكد أن العمل لفترة طويلة من وضع الجلوس يحمل (وكما أشرنا سابقًا) آثارًا سلبية وجانبية، الأمر الذى يتطلب تغيير وتبديل وضع الجلوس ليحل محله وضع الوقوف ثم القيام بأداء بعض الحركات التنشيطية مثل لف الجذع أو ميله للأمام أو الوقوف والجلوس وغيره، وهى كلها حركات تهدف من أساسه إلى تغيير الأوضاع التى يتخذها الجسم نتيجة بقاءه لفترة طويلة بسبب ظروف العمل.

ولما كان من المعروف أن معظم الأعمال المنزلية التى تؤديها المرأة تكون من وضع الوقوف، فإنه وبناء على ما تقدم ننصح بأن تؤدى بعض من تلك الأعمال مثل: تنظيف وتقطيع الخضروات – غسيل أو تجفيف الأطباق والأوانى – تحضير بعض الأطعمة السهلة والخفيفة – القيام بعملية كى الملابس من وضع الجلوس على مقعد مرتفع، وعلى الجانب الآخر، فإنه وفى ضوء الوقوف والظروف المتاحة أمام السيدات خلال قيامهن بالأعمال المنزلية، فإننا ننصح بأهمية الرقود على الظهر لفترة (٣ – ٥) دقائق مع رفع الرجلين لأعلى مسترخيتان والقيام بتنفيذ حركات التنفس المنتظم، الأمر الذى قد يحدث انتعاش وحيوية للسيدات، وهو ما ينعكس على توفير حالة من الراحة سواء (للقدمين) خاصة أو (للجسم) عامة.



ونقدم فيما يلى بعض التمرينات التى تساهم فى التخفيف (الإقلال) من آثار الوقوف لفترة طويلة والتى يمكن ممارستها من وضع الجلوس وهى على النحو التالى:

١ - عمل بعض تمرينات التنفس، حيث ترجع أهميتها لكونها تقوى من نظام عمل القلب والدورة الدموية علاوة على دورها فى تحسين عملية التمثيل الغذائى، ومن أهم تمريناتها ما يلى:

أ - عمل شهيق عميق ثم زفير مستمر.

ب- عمل شهيق (عدتين) ثم زفير (٤ عدات).

جـ- عمل شهيق مع رفع الذراعين مائلة عاليا جنبا ثم خفض الذراعين جانبًا أسفل بجوار الجسم وعمل الزفير.

٢- من وضع الجلوس والذراعين فى الوسط عمل شهيق مع تحريك الكوعين للخلف ثم زفير مع رجوع الكوعين لوضعهما الطبيعى.

٣- من وضع الجلوس والذراعين فى الوسط، تحريك القدم اليسرى جانبًا، ثم ثنى الجذع جانبًا جهة اليسار ورفع الذراع اليمنى عاليًا لعمل الشهيق، ثم خفض الذراع اليمنى لأسفل بجوار الجسم مع مد الجذع ورجوع القدم اليسرى بجوار اليمنى مع عمل الزفير، ثم يكرر التمرين على الجهة الأخرى.

٤- من وضع الجلوس والقدمان متباعدتان والذراعان فى الوسط، لف الجذع جهة اليسار ورفع الذراع اليسرى جانبًا واليمنى انثناء عرضًا وعمل الشهيق، ثم رجوع الجذع للوضع الابتدائى وخفض الذراعين بجوار الجسم وأداء الزفير، ثم يكرر التمرين على الجانب الآخر.

٥- من وضع الجلوس، لف الجذع جهة اليسار لمسك الذراع اليمنى بأعلى ظهر المقعد من جهة اليسار، والعكس بالذراع اليسرى بحيث تلامس تلك اليد أعلى ظهر المقعد من جهة اليمين، ويلاحظ أداء حركة الشهيق عند اللف لإتمام عملية اللمس بينما حركة الزفير عند رجوع الجذع للوضع الطبيعى.

٦- من وضع الجلوس والقدمان مرتكزتان على الأرض واليدان ممسكتان فى مستوى المقعد، أداء التقوس خلفًا بواسطة الجذع مع رفع الحوض عاليًا، يلاحظ إتمام الشهيق مع حركة تقوس الجذع بينما حركة الزفير عند رجوع الجذع للوضع الطبيعى.

٧- من وضع الجلوس يتم عمل ثنى ومد القدمين من مفصلى الركبتين، وبحيث يكون التنفس منتظمًا من الشهيق والزفير.

٨- من وضع الجلوس، إتمام حركة النهوض من على المقعد وذلك بمد الجذع وعمل شهيق ثم الجلوس مع عمل الزفير.

٩- من وضع الجلوس واليدان مرتكزتان على مستوى المقعد، إتمام حركة ثنى الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر ثم رجوعها للخلف لأقصى مدى، ثم القيام بحركة دوران الرأس فى اتجاه ودورانها فى الاتجاه العكسى.

وبالنسبة للسيدات اللائى يمارسن معظم أعمالهن من وضع الجلوس، فإننا نقدم نماذج من بعض التمرينات التى تساهم فى تقوية عضلات القدمين على النحو التالى:



١- من وضع الوقوف، وكفا القدمين ملامسان للأرض، تتم عملية الوقوف على المشطين ثم النزول على كامل كف القدم.

٢- من وضع نصف الوقوف والذراعان متشابكتان أمام الصدر للمحافظة على الاتزان، إتمام عملية الوقوف على المشط ثم الرجوع للوضع الابتدائى، والتبديل على القدم الأخرى.

٣- من وضع الوقوف على المشطين والكعبين مرتفعان عن الأرض ومستندان على مكعب خشبى ارتفاعه ٥ – ٦ سنتيمتر، يتم التأكيد على زيادة القدرة فى الوقوف على المشطين عن طريق الضغط عليهما لأسفل، ثم النزول على كامل القدم (بمعنى زيادة المدى الحركى لمفصل القدم سواء فى المد أو الثنى).

٤- من وضع الجلوس، عمل حركات دائرية من مفصل الرسغ للقدم عن طريق رسم حرف (٥) بواسطة مشط القدم فى كلا الاتجاهين من اليمين لليسار والعكس من اليسار لليمين.

٥- من وضع الجلوس والقدمان متلاصقتان، اتمام حركة ثنى ومد مشطى القدمين وبالتدريج الإسراع من إيقاع التمرين، يكرر نفس التمرين ولكن مع التبعيد والتقريب للكعبين.

٦- من وضع الجلوس (يفضل حافى القدمين) ثنى أصابع القدمين بقوة وحتى أقصى مدى.

٧- من وضع الجلوس، محاولة تمرير عصا من المشط وحتى الكتفين، وبالعكس ثم الضغط على القدم بواسطة العصا باتزان.

٨- من وضع الوقوف، إتمام عملية المشى على الأمشاط والكعبين والحواف الداخلية والخارجية للقدمين.

٩- تدليك القدم بما فيها الأصابع وباطن القدم والكعب والسطح العلوى فى الاتجاه من ناحية الأصابع وحتى مفصل رسغ القدم، مع مراعاة التدليك لكل جزء من الاجزاء الموضحة لفترة زمنية تتراوح من ١٥ – ٢٥ ثانية.

١٠- من وضع الجلوس وسند القدمين على مقعد مقابل فى حالة استرخاء، وإتمام عملية التدليك بكلتا اليدين للكعب وحتى مفصل الركبة ومن ثم الانتقال حتى منطقة الفخذ، مع مراعاة إتمام عملية التدليك لكل قدم لفترة زمنية تتراوح من ٢ – ٣ دقائق، مع مراعاة تدليك كل قدم على حدة وبإيقاع بطئ ودون إغفال لعملية انتظام التنفس.

إن آداء تمرينات التنفس فى فترات الراحة بين التمرينات السابقة يساهم فى تأخير ظهور الإجهاد أو التعب والتى تتسبب فى خلق عذر أو مبرر لدى بعض السيدات للامتناع عن ممارسة الرياضة والنشاط الحركى، وهو ما لا نبغيه أو نرتضيه.

سيدتى: لا تتسببى فى سرعة حلول الشيخوخة،، فالسمنة ليست ضارة بقوامك فقط!!

سيدتى: يوجد سؤال محير تردده السيدات أو الرجال مفاده هو: **هل يوجد فى عالمنا المعاصر سيدة أو فتاة ترفض أو لا ترغب فى أن يكون مظهرها جميلاً وأن تصبح ذات شكل جذاب؟**، وللإجابة على هذا السؤال، فإننا نكاد نجزم على أن الغالبية العظمى من السيدات والآنسات لا يدخرن وسعًا أو جهدًا فى سبيل تركيز اهتمامهن على المظهر الخارجى لهن والمتمثل فى العناية باختيار واستعمال



أجود أدوات التجميل والأزياء، إلا أنه على الجانب الآخر لا يمكننا أن نوافق على أن ارتداء أفضل الأزياء على قوام سمين أو ممتلئ قد يساهم فى تغيير هذا الشكل، مثلما الحال عند وضع البودرة أو الكريمات على وجه غير نظيف ملئ بالغبار، أو ارتداء سيدة لحذاء جميل لكنها تسير بخطوات غير منتظمة أو غير لائقة، ونشير فى هذا المجال أن معظم السيدات ونتيجة لتراكم الشحوم على أجسادهن لا يستطعن السير بخطوات رشيقة وجميلة.

فالتخلص من السمنة أو الشحوم الزائدة أمر ليس بالشئ السهل، أو الهين واليسير، إذ يتطلب قدرًا كبيرًا من الانضباط والتحكم فى النفس والذات من خلال محاولة التخلص من بعض المظاهر الحياتية والعشوائية فى تناول أطعمة ذات سعرات حرارية عالية القيمة، ومجابهة النفس مع مقاومة الرغبة فى الجلوس فى راحة وسكون.

لقد أثبتت الإحصائيات التى لا تخدع أن الأفراد السمان (الممتلئين) يصابون بأمراض ضغط الدم والأوعية الدموية مثل القلب والسكر بمعدل مرة ونصف من الأفراد العاديين، وهو ما يعنى إصابة هؤلاء الأفراد بالعديد من الأمراض الأخرى، ولقد لوحظ ذلك فى السنوات الأخيرة بين الرجال والنساء حيث ثبت أن تناول الطعام بكثرة وعدم كفاية النشاط الحركى والمجهود البدنى لاستهلاك السعرات الحرارية الناتجة عن كميات الطعام الزائد وبالذات فى المرحلة العمرية ما بين (٤٠ – ٤٥) سنة وما بعدها، وما يصاحبها من انخفاض درجة وكفاءة عمليات التمثيل الغذائى، كل هذا يؤدى إلى زيادة مقدرة الجسم على إنتاج الشحوم والدهون والاحتفاظ بها وإصابة السيدة بالامتلاء حيث تظهر تجمعات الدهون على بعض المناطق مثل البطن والأرداف والذراعين والصدر والرقبة، ثم تنتشر بعد ذلك حول الأعضاء الداخلية كالقلب والكبد والرئتين ومنطقة

القفص الصدرى، مما ينتج عن ذلك زيادة فى حجم وشكل البطن الخارجى، وهو ما يترتب عليه تغيير نسبى فى طبيعة عمل القلب حيث تتسبب السمنة فى تصعيب وإعاقة عمل القلب، وهذا يقودنا للتأكيد على أن السمنة الزائدة تضعف عضلة القلب، يما يعنى أن أعباء القلب تزداد بزيادة الوزن، وهذه بدورها تكون سببًا فى عدم الرغبة فى ممارسة الرياضة أو الحركة مما يتسبب فى إحداث السمنة والبدانة، وندخل بهذا الشكل فى حلقة وسلسلة مفرغة لا تنتهى من الأمراض، فالسيدات السمينات عند قيامهن بأى مجهود بدنى بسيط وليكن (تنظيف سجادة) مثلاً يترتب عليه شعورهن بحالة من الإختناق نتيجة عدم كفاية كمية الأكسوجين اللازمة للمجهود المبذول، مما ينتج عن ذلك مزيد من الآلام فى منطقة القفص الصدرى، **ونؤكد هنا أن تقليل وإنقاص الوزن يعتمد على زيادة الحمل والعبء البدنى والمفصلى وأيضًا التقليل من تناول الطعام، وأن اللجوء لأيًا من هاتين الوسيلتين دون الأخرى لا يعطى التأثير المطلوب والكافى!!!.**

إن التدريب النفسى المصحوب بالعزيمة الصادقة على ضرورة الإقلال من كميات الطعام التى يتم تناولها تعتبر أمرًا فى منتهى السهولة واليسر على عكس ما يظنه كثير من الناس، إذ ليس من المطلوب منك يا سيدتى سوى أن تنهضى من على منضدة الطعام وما زال لديك مقدرة على الأكل أكثر والتدريب على ذلك لا يستغرق أكثر من ثلاثة أسابيع، وبعدها يمكنك ترك طاولة الطعام ومعدتك لم تصل لمرحلة الإمتلاء الكامل المسبب للتخمة.

سيدتى: إن الوزن الزائد أو السمنة المفرطة لا يمكن التخلص منها فورًا، وإنما يجب أن يكون الخفض فى وزن الجسم متدرجًا ومنتظمًا بمعدل يتراوح من ٢٠٠ – ٣٠٠ جرام أسبوعيًا، أو حتى ١٠٠ جرام أسبوعيًا، وبهذا الشكل

لا يترتب على الانخفاض فى الوزن أية آثاء سلبية سواء أكانت عضوية أو نفسية وعصبية.

إن عملية تخفيض الوزن يفضل أن تتم أسبوعيًا لما لذلك من أهمية فى عملية المقارنة أو التحليل وفى استمارات خاصة بذلك، فعملية الوزن تعتبر بمثابة صورة أو مرآة حقيقية لقوة إرادة السيدة فى التخلص من الوزن الزائد ولو بمعدل (١٠٠) جرام أسبوعيًا، والتى يمكن أن تصل لحوالى (٢ كيلو جرام فى الشهر).

أهمية المحافظة على وزن الجسم لدى المرأة:

لتحديد وزن الشخص أيًا كان (رجلاً أم أمرأة) توجد عدة معادلات لذلك منها معادلة (بروكم) العالم الفرنسى المختص بأنماط الأجسام، حيث تشتمل فى مضمونها على ما يلى:

الوزن الطبيعى (بالكيلو جرامات) = الطول – ١٠٠ (مقدار ثابت).

وإن كان الطول متراوحًا ما بين (١٦٥ – ١٧٥) سنتيمتر، فإن الوزن الطبيعى بالكيلو جرامات = الطول – ١٠٥ (مقدار ثابت)، وإن كان الطول متراوحًا ما بين (١٧٥ – ١٨٥) سنتيمترًا فإن الوزن الطبيعى بالكيلو جرامات = الطول – ١١٠ (مقدار ثابت).

سيدتى: إن التغذية غير المقننة والمعتمدة بصفة خاصة على التناول الزائد للمواد السكرية والمواد الحريفة (المخللات والأغذية عالية الملوحة وتناول الوجبات بين الوجبات الرئيسية، وأيضا تناول الغذاء بشكل غير منتظم وتناول العشاء قبل اللجوء للنوم مباشرة، كل هذه أو بعضها يترتيب عليها زيادة الوزن فى مناطق الجسم وهو ما يؤدى إلى زيادة الوزن أو السمنة بصفة عامة.

يقول (لابيتيف وألكسندر أعوام ١٩٨٢ – ١٩٩٠ – ٢٠١٢م) أن الرجيم أو النظام الغذائى المعتمد على الجوع أو الامتناع عن الطعام نهائيًا أو المعتمد على المياه فقط يجب الامتناع عنه نهائيًا، كما أن تناول نوع واحد من الطعام كوسيلة للإقلال أو المحافظة على الوزن يعتبر أمرًا غير مطلوب، كما أن الامتناع نهائيًا عن تناول المواد الكربوهيدراتية شئ غير سليم لأنه سيؤدى لاختلال فى عمليات التمثيل الغذائى داخل الجسم، ونوجه نصيحة للسيدات الراغبات فى تقليل وزنهن بضرورة الحد والإقلال من تناول المواد الكربوهيدراتية والدهون.

كيفية تخفيض (إنزال) الوزن:

تعتمد عملية تخفيض الوزن على عنصرين أساسيين هما: طبيعة المجهود البدنى المبذول ونوعية الغذاء الذى يتم تناوله ومدى توافر قدر عال من السعرات الحرارية فيه من عدمه.

يؤكد (**باريسوف - ٢٠٠٦م**) على أن التحكم فى كمية المياه التى تتناولها السيدة يجب أن تكون فى حدود (لتر واحد) فى اليوم، كما أن الإقلال من استعمال الملح فى الطعام يجب أن يكون حوالى (٥ – ٨) جرام، وبما يساهم فى المحافظة على نسبة الماء فى الجسم، وهذا يترتب عليه خفض وزن الجسم.

من المعلوم أن التخفيض أو (الإنزال) المكثف للوزن يؤثر على كفاءة الجهاز العصبى المركزى وحالة الجهاز العضلى، وننوه بأن تناول بعض الأغذية (كالجبن – الخضروات – الفواكه – اللحوم غير الدهنية – الأسماك والبيض – الزبادى والألبان) يعتبر شيئًا جيدًا، كما يفضل تجنب تناول البلح والزبيب بكثرة لاحتوائهما على كمية كبيرة من السكر، كما أن كميات البطاطس الزائدة التى يتم تناولها تشتمل على كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية وهذا بدوره يترتب عليه زيادة كمية الدهون فى الجسم.

سيدتى: إن عملية إنقاص الوزن دون متابعة طبيعية أمر غير مقبول ولا يجب عمله، وعمومًا فإن السيدة فى ضوء نمطها الجسمانى ونشاطها الحركى وعمرها تحتاج إلى (٢٠٠٠ – ٢٨٠٠) سعر حرارى فى اليوم.

والجدول التالى يوضح بعض أنواع المنتجات الغذائية وقيمة السعرات الحرارية الناتجة منها.

جدول يبين بعض المنتجات الغذائية وما تحتويه من سعرات حرارية(*)

مسلسل	نوع المنتج الغذائى (مائة جرام)	عدد السعرات الحرارية الناتجة	مسلسل	نوع المنتج الغذائى (مائة جرام)	عدد السعرات الحرارية الناتجة
١	لحم ضانى (غير دهنى)	١٠٠	١١	الأرز	٤٥٠
٢	الدجاج	١٢٠	١٢	السكر	٣٩٥
٣	أنواع الأسماك المختلفة	٣٨ – ٦٢	١٣	المربى	٢٧٠
٤	الزبدة	٧٨٠	١٤	العسل	٣٢٠
٥	اللبن	٥٨	١٥	الأيس كريم	١٣٥
٦	الميونيز (ملعقة صغيرة واحدة)	١٠٠	١٦	شيكولاتة	٦٢٠
٧	الجبن	٢٦٠	١٧	بطاطس	٧٥
٨	البيض (واحدة)	٦٥	١٨	الجزر	٥٨
٩	الخبز الأبيض	٢٥٠	١٩	الكرنب	٢٥
١٠	المكرونة	٢٧٠	٢٠	الليمون	٤٢

ولتعميم الفائدة فإننا سنعرض جدول يوضح الوزن المثالى للسيدات فى ضوء العمر الزمنى (بالسنوات) والطول (بالسنتيمترات) على النحو التالى:

(*) لاتيناف: الغذاء الكامل، دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو، (١٩٨٩ – ٢٠٠٥)، صفحة (٢١٦ – ٢٤٥).

جدول يوضح الوزن المثالى للسيدات(*)

الطول بالسم	العمر الزمنى (بالسنوات)			
	٣٠ - ٣٩	٤٠ - ٤٩	٥٠ - ٥٩	أكبر من ٦٠) عامًا)
١٥٠	٥٣,٩ كيلوجرام	٥٦,٥ كيلوجرام	٥٥,٧ كيلوجرام	٥٤,٨ كيلوجرام
١٥٢	٥٥,٠ كيلوجرام	٥٩,٥ كيلوجرام	٥٧,٥ كيلوجرام	٥٥,٩ كيلوجرام
١٥٤	٥٩,١ كيلوجرام	٦٢,٤ كيلوجرام	٦٠,٢ كيلوجرام	٥٩,٠ كيلوجرام
١٥٦	٦١,٥ كيلوجرام	٦٦,٠ كيلوجرام	٦٢,٤ كيلوجرام	٦٣,٧ كيلوجرام
١٥٨	٦٤,١ كيلوجرام	٦٧,٩ كيلوجرام	٦٤,٥ كيلوجرام	٦٢,٤ كيلوجرام
١٦٠	٦٥,٨ كيلوجرام	٦٩,٩ كيلوجرام	٦٥,٨ كيلوجرام	٦٤,٦ كيلوجرام
١٦٢	٦٨,٥ كيلوجرام	٧٢,٢ كيلوجرام	٦٨,٧ كيلوجرام	٦٦,٥ كيلوجرام
١٦٤	٧٠,٨ كيلوجرام	٧٤,٢ كيلوجرام	٧٢,٠ كيلوجرام	٧٠,٠ كيلوجرام
١٦٦	٨١,٨ كيلوجرام	٧٦,٥ كيلوجرام	٧٣,٨ كيلوجرام	٧١,٥ كيلوجرام
١٦٨	٧٣,٧ كيلوجرام	٧٨,٢ كيلوجرام	٧٤,٨ كيلوجرام	٧٣,٣ كيلوجرام
١٧٠	٧٥,٨ كيلوجرام	٧٩,٨ كيلوجرام	٧٦,٨ كيلوجرام	٧٥,٠ كيلوجرام
١٧٢	٧٧ كيلوجرام	٨١,٧ كيلوجرام	٧٧,٧ كيلوجرام	٧٦,٣ كيلوجرام

سيدتى: هل تستطيعين التنفس بشكل صحيح؟!!

سيدتى: يعتبر التنفس من أهم وظائف الجسم، فبدون الأكسوجين لا يمكن الاستمرار فى الحياة سوى لعدة دقائق، فعلى الرغم من أن عملية التنفس تتم بشكل أوتوماتيكى إلا أنه فى مقدورنا إتمام بعض التحكم فى معدل انتظام وعمق تلك العملية.

فقبل بداية كل شئ يجب أن نتفق على أن عملية التنفس تتم من الأنف، غير أن هناك بعض الأشخاص يتنفسون عن طريق الفم، وهؤلاء تقل بالنسبة لهم نسبة كمية الأكسوجين فى الدم، بالإضافة إلى خلل فى وظائف الكليتين والمعدة والأمعاء، إلا أن

(*) بتيروفسكى: العلم والحياة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو، ٢٠٠٧، صفحة: ١١٨.



التنفس عن طريق الفم يحدث فى حالة قيام بعض السيدات بآداء بعض الأعمال البدنية العالية مثل حمل ثقل كبير (سلة خضار ثقيلة مثلاً أو صعود على السلم لعدد أربعة أدوار فأكثر)، كما يستخدم التنفس بهذا الأسلوب فى حالة الإغماء وفقدان الوعى حينما يراد إفاقة شخص ما عن طريق ما يسمى بقبلة الحياة.

سيدتى: نقدم إليك بعض التمرينات التى تساهم فى زيادة فاعلية وكفاءة عملية التنفس من شهيق وزفير، وأهمية هذه التمرينات تعود لفاعليتها فى تحسين عملية التمثيل الغذائى، وتقوية نظام عمل القلب والدورة الدموية، ومن نماذج التمرينات التى تستخدم لتدعيم هذه الوظيفة ما يلى:

١- من وضع الرقود على الظهر أو الجلوس، عمل شهيق عميق ثم زفير بطئ مستمر.

٢- من وضع الرقود على الظهر، عمل شهيق (عدتين) وزفير (٤ عدات).

٣- من وضع الرقود على الظهر، عمل شهيق مع رفع الذراعين مائلاً عاليًا جانبًا، ثم زفير مع خفض الذراعين بجوار الجسم.

٤- من وضع الجلوس طولاً والذراعين فى الوسط، عمل شهيق مع تحريك الكوعين للخلف ثم زفير مع رجوع الكوعين للوضع الطبيعى.

٥- من وضع الرقود على الظهر والذراعين بجوار الجسم، رفع الجذع والذراعين عاليًا مع عمل شهيق ثم خفض الجذع مع عمل الزفير والوصول لوضع الرقود.

٦- من وضع الرقود على الظهر والذراعين بجوار الجسم، رفع الجذع والذراع اليسرى عاليًا لعمل الشهيق، ثم خفض الجذع والذراع لعمل الزفير، يكرر التمرين على الذراع العكسية مع آداء الشهيق والزفير.

٧- من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، تحريك القدم اليسرى جانبًا ثم ثنى الجذع جهة اليسار جانبًا، ورفع الذراع اليمنى عاليًا لأداء الشهيق، ثم خفضها بجوار الجسم مع مد الجذع ورجوع القدم اليسرى بجوار اليمنى وعمل الزفير.

٨- من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان والذراعان فى الوسط، لف الجذع جهة اليسار مع رفع الذراع اليسرى جانبًا واليمنى انثناء عرضًا وعمل الشهيق، ثم رجوع الجذع للوضع الابتدائى وخفض الذراعين بجوار الجسم وآداء الزفير.

سيدتى: هل تنامين فعلاً وبشكل مريح وعميق؟!

سيدتى: إن الانغماس والدخول فى نوم عميق يترتب عليه راحة حقيقية للجسم والعقل، وبالتالى زيادة فى كفاءة عمل الجهاز العصبى المركزى، فأهمية النوم لا تقل عن أهمية الغذاء، فالاستيقاظ عقب الاستمتاع بنوم عميق ينتج عنه انتعاش ونضارة تتيح للفرد القيام بكل المهام الحياتية والأعباء الوظيفية دون إرهاق.

فالحياة وما يصاحبها من منغصات تسبب للفرد صعوبات مرتبطة بعملية النوم كالأرق الذى يحاول البعض مجابهته ومقاومته ببعض الوسائل الناتجة عن خبرة الأطباء النفسيين واللجوء للأدوية المنومة وما شابهها.

وحتى يمكن للفرد (رجل كان أم إمرأة) من التغلب على الأرق والنوم العميق فلابد من الالتزام بما يلى:

١ – تنظيم برنامج يومى حياتى معين يعتمد على الاستيقاظ والنوم فى مواعيد محددة بعينها.

٢ – الامتناع عن شرب السوائل المنبهة قبل النوم مباشرة.

٣– الإبقاء على النظام اليومى الحياتى للإنسان حتى فى أيام الراحات والأجازات بعدم البقاء فى الفراش لفترة طويلة، فعلى السيدة والمرأة عمومًا عدم الاستيقاظ من النوم متأخرة عن ميعادها بأكثر من ساعة، يلى ذلك آداء تمرينات الصباح التنشيطية وغسل وجهها وتناول إفطارها، ثم تقرر بعد ذلك ما الذى يمكن أن تفعله باقى ساعات النهار.

٤ – الامتناع عن الإفراط فى الطعام أو شراب الدخان (السجائر)، إذ يسبب ذلك إضطرابات للنوم، وعمومًا فإن الطعام المعتدل من حيث الكم أو النوع يعتبر شئ مطلوب.

٥ – أخذ حمام أو (دش) دافئ قبل النوم وبحيث تتراوح فترة الاستحمام ما بين (٥ – ١٠) دقائق.

٦ – شرب كوبًا من اللبن الدافئ قد يحقق بعضًا من الاسترخاء والهدوء للجسم والجهاز العصبى (ككل) وهذا يُساعد على إمكانية تسهيل عملية النوم.

٧– تهوية الغرفة جيدًا، فالانخفاض النسبى لدرجة حرارة الجسم والغرفة، يُساعد الشخص على الاستغراق فى النوم.

٨– فى حالة إصابة السيدة أو (الفرد) عمومًا بزكام أو سعال، فيجب تناول الدواء المقرر للحالة وبمعرفة الطبيب المعالج.

٩- للتمتع بحالة عميقة من النوم يفضل أن يسود الغرفة الظلام التام، كما يفضل وضع منشفة (فوطة) مبللة بالماء البارد على الجبهة (هذا إن لم تكن الحجرة مكيفة الهواء)، وينصح بارتداء جوارب من الصوف فى الأيام الباردة.

١٠- القيام بنزهات فى الهواء الطلق وممارسة التمرينات الخفيفة التى تساعد على تحقيق الاسترخاء.

ويهمنا هنا التنويه بضرورة الابتعاد عن الحبوب أو الأقراص (المنوّمة) لتأثيرها الضار على الجهازين العضلى والعصبى فى حالة الإدمان لتلك الأقراص، إذ يمكن أن تؤدى إلى إعاقة لبعض المراكز العصبية كالمخ مثلا فلا يعمل بشكل طبيعى.

سيدتى: كيف تحققين الاسترخاء لأجهزتك العضلية والعصبية؟!!

سيدتى: إن تحقيق الاسترخاء الذهنى والبدنى أمرًا ليس بالشئ الهين أى السهل، فالعضلات والجهاز العصبى المركزى دائمًا فى حالة انقباض نسبى متميزًا بالتبديل والتغيير خلال ساعات النهار والليل نتيجة جملة عوامل داخلية وخارجية بيئية، فالانقباض النسبى للعضلات يعنى استمرار النغمة العضلية (muscle-tone) بدرجة ما، حيث تتوقف شدة ودرجة هذا الإنقباض على الحالة الإنفعالية العاطفية للفرد، فكلما زاد التوتر أو الانقباض العضلى زادت شدة كثافة الإشارات الواردة إلى المخ، بما يعنى زيادة درجة اليقظة أو التنبيه، فهبوط معدلات النغمة العضلية يعنى أن الانفعالات النفسية قليلة وتسبب عندئذ الهدوء والطمأنينة.

يشير (**فيلاتوف - ٢٠٠٨**) إلى وجود درجة ارتباط وثيق بين درجة الانفعال العصبى وحالة الانقباض العضلى، بما يعنى أن هدوء الحالة الانفعالية يُساعد على تخفيف حالة الانقباض العضلى، فالاسترخاء النفسى يساهم فى تحقيق الاسترخاء العضلى، الأمر الذى يُسبب السرعة فى استعادة الشفاء وبالتبعية سرعة عملية الاسترخاء لإمكان إتمام عملية النوم، فالمرأة أو (السيدة) الواعية هى التى تستطيع أن تقلل من توتر العضلات غير المشتركة فى العمل، الأمر الذى ينتج عنه استرخاء لحظيًا يسمح بالاقتصاد فى الطاقة أو الجهد فى الآداء، وهو ما يعنى زيادة المقدرة والكفاءة الحيوية، وهو ما يظهر العمل وكأنه يتم بنوع من الإيقاع المتزن.

سيدتى: عليك أن تتدربى على كيفية تحقيق وإتمام عملية الاسترخاء العضلى باستخدام الكلمات (كمؤثرات لفظية)، والتى سنتحدث عنه بتركيز ودون إطالة، إذ أن الهدف من الكتاب الحالى (الرياضة وصحة والمرأة) لا تسمح لنا بالتوضيح والتفسير الزائد فى هذا الموضوع، وننصح لمن يرغب فى الاستزادة فى موضوع الإعداد النفسى أن يرجع إلى الكتاب الذى قمنا بإصداره عام ١٩٩١ بعنوان (**الإعداد النفسى للرياضيين**) عن دار الفكر العربى بالقاهرة.

تعتمد طريقتنا المقترحة التى تم تجريبها عمليًا على العديد من فئات المجتمع رجالاً كانوا أم سيدات، فى إحداث حالة من الإحساس أو الاقتناع الداخلى بمقدرة السيدة على تحقيق الاسترخاء النسبى لعضلاتها عن طريق استدعاء حالة من الهدوء للأوعية الدموية والجهازين الهضمى والتنفسى باستخدام مجموعة من العبارات التقليدية أو الكلاسيكية على النحو التالى:

- أشعر بأن أذرعى ثقيلة.
- أشعر بأن أذرعى دافئة.
- أشعر بأن قلبى يعمل بهدوء.

- أشعر بأن تنفسى منتظم وهادئ.
- أشعر بأن أشعة الشمس أو الهواء اللطيف (على حسب الحالة المناخية شتاءً أم صيفًا) تسبب لىّ الدفء أو الشعور بالانتعاش.
- أشعر بأن جبهتى باردة ورطبة.
- أشعر بأن أجزاء جسمى تأخذ وضعًا مريحًا.
- أشعر بأن عضلات الفم والفك تتحرك عندى بصعوبة.
- أشعر بأننى منعزلة تمامًا عن كل ما يحيط بى.
- أشعر بأنه لا يوجد شئ يقلقنى أو يضايقنى.

ويستحسن لإتقان السيدة لتلك العبارات أن تتخذ وضع الرقود على الظهر وذلك فى محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاسترخاء للعضلات مع غلق العينين للوصول لحالة من الانعزال عن كل شئ، وحتى تحقق عملية الاسترخاء هدفها فمن الضرورى تكرار هذه العبارات حتى تقتنع المرأة بها أى (بما تقوله) وبالتالى يتحقق الأثر منها.

ويمكن للسيدة عند التعرض لأى مشكلة حياتية (فى محل العمل أو الأسرة) أن تكرر العبارات التالية وعن إقتناع، فقد تشعر بنوع من الاسترخاء والطمأنينة عند القيام بترديدها والعينان منغلقتان.

- أنا سأبقى هادئة تمامًا.
- عضلاتى تعمل باسترخاء.
- تنفسى منتظم وهادئ
- قلبى ينقبض بهدوء



- أنا مستعدة لأداء كافة المهام المطلوبة منى سواء فى العمل أو المنزل.
- أما ممتلكة زمام نفسى وثابتة فى أشد أوقات الحياة صعوبة.
- قدراتى وإمكاناتى تؤهلنى لتجاوز كل الصعوبات التى تواجهنى وتقابلنى.
- أنا استطيع تحديد أهدافى بمنتهى التركيز.
- أنا فى استطاعتى القيام بواجباتى فى العمل بأقصى قوة وطاقة.

سيدتى . . تذكرى = أن للتدليك فوائد عظيمة

عزيزتى: يعتبر التدليك من أكثر الوسائل الطبية والبيولوجية استخدامًا فهو وسيلة أكيدة الفعالية فى مقاومة التعب والمساعدة على الارتفاع بكفاءة عملية استعادة الشفاء من الأحمال البدنية والمساعدة فى التأهيل من الإصابات.

التأثير الفسيولوجى للتدليك:

تعتمد أهمية التدليك على التقنين الميكانيكى للوسيلة المستخدمة بقصد تهيئة الجسم، حيث تؤدى هذه الوسائل بواسطة ذراعى الشخص المدلك أو بالاستعانة بأجهزة خاصة يكون من نتيجتها استجابة أعضاء وأجهزة الجسم لهذه التهيئة.

أثبتت الدراسات التى قام بها (بيروكوف – ٢٠٠٤) أنه بآداء التدليك لعدة دقائق يمكن المساعدة فى إخراج العناصر المضادة من السائل الليمفاوى الموجود بمفصل الركبة، وهذا يعنى أن ميكانيكية التدليك تقلل من الإحساس بالألم الذى يتسبب فى الحد من حركة المفصل بما ينتج عنه فى نهاية الأمر التقليل من ارتفاع درجة حرارة أعضاء جسم اللاعب، ولقد تبين من التجارب العملية التى قام بها (زابلو دوتسكى – ٢٠٠٦) على مجموعة من الأشخاص تعرضوا لوسيلة التدليك إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين تأثير التدليك ودرجة حساسية أعصاب جلد الإنسان، كما يحسن

التدليك من القوة العضلية ومن معدلات الشهية والنوم ويقلل من النشاط الكهربائى للعضلات مسببًا الاسترخاء العضلى، حيث توصل (لاكار - ٢٠٠٢) إلى أن التدليك يحدث تأثيرًا فى سرعة تدفق السائل الليمفاوى بمعدل ثمانية أضعاف بينما تزداد هذه السرعة بمعدل الضعف تحت تأثير الفعاليات الكيميائية فقط، وفى دراسة قام بها (لابتيف - ٢٠٠٢) عن تأثير التدليك على عملية التبادل الآذتى، تبين أنه يحسن من هذا التبادل لدى جميع الأفراد عقب التدليك، كما تتحسن عملية الشهيق، الأمر الذى يُسرع من عملية البناء والتجديد للخلايا.

وإلى جانب ما تقدم فإن للتدليك تأثيرًا فى العلاج والتأهيل من الإصابات، حيث توصل (جابا دزى - ٢٠٠٨) إلى أن التدليك يساهم فى الإسراع من استعادة شفاء العضلات والعظام، وتبين أيضًا أن التدليك بتأثيراته الفسيولوجية يحدث ردود أفعال إيجابية على الأجهزة العصبية والوظيفية، ومنها دراسة (بيلوف واندرييف - ٢٠٠٤) حيث أن التدليك لمناطق الظهر والرجلين والمنطقة القطنية والذراعين ينتج عنه تحسن فى النشاط الكهربى لمناطق الدماغ والجمجمة.

أنـــواع الـتـدلـيـك:

تنقسم أنواع التدليك من حيث التأثير على أجهزة الجسم إلى نوعين رئيسيين هما:

١ - التدليك المحلى. ٢ - التدليك العام.

(وهو يختص بتدليك جزء من أجزاء الجسم) (وهو يختص بتدليك الجسم كله)

سيدتى: عليك أن تعلمى أن التدليك لجزء معين فى الجسم يؤثر فى النهايات العصبية لهذا الجزء، ويؤدى هذا بالتبعية إلى رد فعل الجهاز العصبى ينعكس على مختلف الأعضاء والأجهزة والأنسجة الأخرى.

ولقد ظهرت وجهة نظر أخرى مفادها أن تأثير التدليك على جزء معين من جسم الفرد يختلف عن تأثير التدليك للجسم ككل، وهذا التأثير يتوقف على استمرار فترة التدليك والوسائل المستخدمة والحالة الصحية العامة للشخص الذى يتم تدليكه.

يتم فى التدليك العام التأثير على الجسم كله، بداية من الرأس وحتى أخمص القدمين واستمرارية الفترة الزمنية المخصصة للتدليك تتوقف على الفروق الفردية للأشخاص من حيث: وزن الجسم – القوة العضلية – العمر – الجنس – طبيعة المجهود البدنى المؤدى من حيث الشدة والحجم.

ونعرض فيما يلى للوقت أو (للزمن) المخصص للتدليك الاستشفائى لكل جزء من أجزاء الجسم على النحو التالى:

أجزاء الجسم المراد تدليكها	الوقت (الزمن) المخصص لتدليك الجزء
الرأس – الظهر – الرقبة – الحوض – الذراعين	١٤ – ١٦ دقيقة
القدمين	٢٠ دقيقة بواقع (١٠) دقائق لكل قدم.

هذا ويعتبر الوقت المشار إليه تقريبيًا ويمكن التعديل والتغيير فيه بحيث يمكن أن تزيد الفترة الزمنية المخصصة لتدليك هذا الجزء أو ذاك.

يبدأ التدليك العام من الظهر ثم الرقبة فالذراع من الجانب الأيمن، عقب ذلك يتم التدليك للجانب الأيسر ولنفس الأجزاء.

ويبدأ التدليك العام بالرأس عقب الظهر والرقبة والذراعين، ثم يتم تدليك منطقة الحوض والفخذين وأربطة مفاصل الركبتين، ثم ينتهى التدليك بمنطقة

عضلات السمانة والكعبين ومشط القدم، ويبدأ التدليك المحلى بتدليك أجزاء معينة من الجسم مثل الظهر والذراعين وأربطة مفاصل رسغى القدمين واليدين.

تأثير التدليك على الجهاز العصبى:

توجد تأثيرات متنوعة للتدليك على الجلد والعضلات والمفاصل، وهذا كله يؤثر على الخلايا الموجودة فى غلاف الدماغ (القشرة المخية) وبالتالى تحدث ردود أفعال داخلية تظهر آثارها على شكل انقباضات وحركات. ففى الدراسة التى قام بها (شيراك عامى ٢٠٠٣، ٢٠٠٤) توصل إلى أن التدليك يحدث استجابة للأعضاء الداخلية مثل الرئتين والجهاز العصبى والهضمى والقلب والأوعية الدموية، كما أن التأثير العصبى للتدليك يظهر فى رد الفعل المباشر على الأعصاب الحسية للإنسان، والتدليك الاهتزازى يمكن أن يحدث انقباضات للعضلات فى الحالات التى لا تستجيب للتدليك الكهربائى بالدرجة الكافية، لقدرة التدليك الاهتزازى على عمل توسيع أفضل للأوعية الدموية الخاصة بالجهاز العصبى المركزى، وانعكاس ذلك على حالة الإجهاد التى تصيب الإنسان، فلقد توصل (بيروكوف - ٢٠٠٦) إلى أن التدليك يحدث شعورًا بالانتعاش والرغبة فى العمل عقب الانتهاء منه.

تأثير التدليك على الجلد:

يعتبر الجلد بمثابة الغلاف الخارجى للجسم، فمن خلال تركيبه التشريحى والوظائف المتعددة له يمكن أن ندرك أهميته، فهو يحتوى على أوعية دموية ونهايات عصبية تحمل خاصية فسيولوجية مهمة لتسهل من عمل كثير من الوظائف فى الجسم، كما إنه يعتبر منظمًا للحرارة وعضوًا للدفاع عن الأجهزة الداخلية، والجلد من خلاله يمكن إخراج بعض الإفرازات كنواتج للتمثيل الغذائى، ومن خلال تدليك الجلد يمكن إخراج الدهون والخلايا الميتة منه وتلك

التى انتهى عمرها الافتراضى مما يُسرع ويحسن من تنفس الجلد، فإخراج الدهون ضرورى للمحافظة على كفاءة خلايا الجلد للعمل.

تأثير التدليك على نظام عمل القلب والأوعية الدموية:

كما هو معروف فإن حياة الكائن الحى تتوقف على استمرارية ودوام الحركة الداخلية لأعضاء هذا الكائن، فهذه الحركة ضرورية لاستمرارية عملية التمثيل الغذائى لأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة، والدم يعتبر العامل الذى بواسطته تحصل جميع خلايا الجسم على الغذاء والأكسوجين، فهو الوسيط الذى تنقل من خلاله جميع الخلايا والأنسجة مخلفات ونواتج عمليات التمثيل الغذائى التى تخرج من الجسم عن طريق الكليتين والكبد، وبمساعدة الدم يتحقق اتزان وانتظام العمل لمختلف الأعضاء، وبفضل التدليك ينتظم عمل القلب، إذ يُسهل من اندفاع الدم الشريانى.

تأثير التدليك على العضلات:

تمثل العضلات أهمية كبرى فى عمل أعضاء جسم الفرد، فهى بمثابة الجزء النشط فى الجهاز الحركى، ونتيجة انقباض العضلات تحدث الحركات المختلفة، يشير (سيشنوف - ٢٠٠١) إلى أن العضلات هى المغزى فى حركة أجسامنا، ومن هنا فإن المقدرة على الانقباض العضلى تعتبر أحدى خواص العضلات، ونتيجة الانقباض تحدث تغييرات كيميائية وميكانيكية داخل الأنسجة والخلايا العضلية، بما يعنى أن التدليك يمد النسيج العضلى بالمواد الغذائية والأكسوجين كما يخرج من هذا النسيج مخلفات الاحتراق الداخلى، ولقد أكد (تيتوف - ٢٠٠٢) إلى أن التدليك يسهم فى استعادة شفاء العضلات المجهدة ويرفع من كفاءة أدائها، فلقد بين أن خمس دقائق من التدليك تعادل فى أهميتها عشرون دقيقة من الراحة السلبية.

تأثير التدليك على الأربطة والمفاصل:

تحت تأثير التدليك يحدث تأثير إيجابى على جهازى الأربطة والمفاصل، وبالتالى يُحسن من فاعلية المفاصل، ولذلك يُحسن من كفاءة الأجهزة عقب العمليات الجراحية والإصابات كما يستخدم كوسيلة للتدفئة فى الظروف الباردة.

تأثير التدليك على الجهاز التنفسى:

يُحسن التدليك من عملية التنفس وزيادة عمقها، فتدليك منطقة الظهر والصدر باستخدام التدليك (المسحى – النقرى) يحدث تأثيرًا عميقًا على الشهيق والزفير وبشكل إيجابى يترتب عليه تطوير ميكانيكية التنفس عمومًا.

تأثير التدليك على عمليات التمثيل الغذائى:

يشير (بيروكوف – ٢٠٠٦) أن التدليك يُحسن من عمليات التمثيل الغذائى، إذ يُحسن من عملية إفراز البول وتقوية إفراز العرق بما يساعد على إخراج الأملاح والمنتجات الأزوتية والأحماض الأمينية من الجسم، وهذا له انعكاس إيجابى على آداء الأجهزة العضلية فى رياضات الجرى أو السباحة للمسافات الطويلة.

القواعد الصحية للتدليك:

بعض المتطلبات الواجب توافرها فى صالات التدليك:

يوصى بإجراء التدليك فى حجرات خاصة لذلك، وحينما لا تتوافر هذه الإمكانية فمن الممكن إجراؤها فى الهواء الطلق وفى درجة حرارة تتراوح ما بين (٢٠ – ٢٢ْم)، ويجب اختيار مكان التدليك بحيث يكون بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة أو تيارات الهواء.

ومكان إجراء التدليك يجب أن يكون جافًا وجيد التهوية وتتوافر فيه الإضاءة الطبيعية وتكون فى حدود تتراوح ما بين (١٢٠ – ١٣٠ لوكس)، ويجب أن تكون حجرة التدليك مجهزة بشكل جيد وتامة التهوية عن طريق (تركيب شفاط هواء)، يسمح بشفط الهواء مرتين فى اليوم، وإذا لم تتوافر هذه الوسيلة فيجب أن توجد مروحة لتغيير وتجديد الهواء توضع فى أعلى سقف الحجرة، ويفضل أن تكون حجرة التدليك مجاورة لمكان الاستحمام وأخذ الدش وحجرة خلع الملابس ودورة المياه.

يفضل ولسهولة إتمام عملية التدليك أن يكون على سرير مخصص لذلك يتراوح طوله ما بين (١٨٥ – ٢٠٠ سنتيمتر) وارتفاعه عن الأرض (١١٠ – ١٥٠ سنتيمتر) وعرضه (٥٠ – ٦٠ سنتيمتر) ومغطى بمفرش من المشمع بحيث يمكن غسله جيدًا، ويجب توافر وسادتين إحداهما بقطر (٢٥ – ٣٥ سنتيمتر) بحيث يمكن وضعها تحت الرأس وأسفل القدم، والأخرى بقطر (١٥ – ٢٥ سنتيمتر) وتستخدم لتدليك أربطة مفصل الركبة، ولتدليك الذراع يفضل توافر مقعد مناسب بارتفاع (١٦٠ – ١٨٠ سنتيمتر) وبعرض (٣٠ سنتيمتر) ووسادة من القطن والاسفنج، ويجب توافر عدد (٢ – ٣) مقاعد أخرى يمكن التحكم فى رفعها أو خفضها، وتوافر عـدد (٢) دولاب توضع فيه الأدويـة وبودرة التلك والثانى لوضع الأغطية والمناشف، هذا ويجب توافر مرآة وشماعة للملابس وحوض لغسيل الأيدى موصل به المياه الباردة والدافئة، كما يجب توافر صيدلية للإسعافات الأولية يتوافر فيها قطن طبى وبعض الأدوية مثل النوشادر وصبغة اليود والبلاستر وكريمات الحروق ويفضل توافر أجهزة لقياس ضغط الدم وأدوات التدليك الاهتزازى.

وفى مكان التدليك يجب عدم تواجد أى أشخاص غرباء، ويجب عدم إحداث ضوضاء أو إزعاج سواء للشخص الذى يقوم بالتدليك أو من يتم تدليكه، هذا ولقد انتشر وعلى نطاق واسع فى الأعوام الأخيرة استخدام الموسيقى المصاحبة أثناء جلسات التدليك، حيث ثبت أن الألحان الموسيقية الهادئة (الفالس) تساعد وبسرعة على تحقيق استعادة الشفاء للشخص الذى يتم تدليكه ويفضل أن يكون هناك استمارة أو بطاقة توضح فيها تواريخ عملية التدليك وأية ملاحظات مرتبطة بها – ونشير إلى أن هناك قواعد ومعارف يجب الإلمام بها لتجهيزات الأندية الصحية ونحن هنا لا نريد الدخول فى تفصيلاتها لبعدها عن مضمون الكتاب الحالى.

سيدتى : كيف تزيدين من درجة مقاومة جسمك لنزلات البرد

سيدتى: تعتبر زيادة مقاومة وتحمل الجسم من أكثر الوسائل ضمانًا ضد نزلات البرد كالأنفلونزا والتهاب الحلق والحنجرة والرئة، والقاعدة الأساسية فى زيادة هذه المقاومة يتمثل فى التخفيض المتدرج (لدرجة حرارة الماء المستخدم فى تنظيف الجسم عند الاغتسال والاستحمام، مع زيادة الفترة الزمنية المستغرقة فى ذلك شيئًا فشيئًا)، بالإضافة إلى ذلك فإنه توجد بعض الوسائل مثل: آداء تمرينات الصباح فى الهواء الطلق أو والنافذة مفتوحة، والقيام بنزهة أو التجوال والجو بارد، وأخيرًا مزاولة السباحة.

ويهمنا التنويه بأن تدريب الفرد على زيادة مقاومة جسمه وأجهزته للجو البارد، يجب أن توليه الأم أهمية كبيرة وبالذات عندما يكون الطفل فى مراحل عمره الأولى، أما بالنسبة لكبار السن فإن زيادة هذه المقاومة يجب أن تتم من خلال قيام الطبيب بالفحص الطبى الدقيق وتوعية الفرد بشكل وحجم ووسائل



هذه المقاومة نظرًا لأن مقاومة الأجسام تكون مختلفة من شخص لآخر وترتبط بكفاءة عمل الجهاز المناعى.

وبالنسبة للأفراد الغير معتادون على الجو البارد فعليهم أن يستخدموا فى البداية (المنشفة) المبللة بالماء البارد لمسح الجسم، وعقب ذلك يبدأون فى الاستحمام بماء تكون درجة حرارته قريبة من درجة حرارة الجسم، بمعنى أن تكون درجة حرارة الماء متراوحة ما بين (٣٢ – ٣٣) درجة مئوية، وبالتدريج يعمل الفرد على زيادة درجة برودة الماء، ولفترة زمنية للاغتسال يجب أن لا تزيد عن دقيقة واحدة أو دقيقتان، وننصح فى حالة ظهور قشعريرة بالجسم باللجوء الفورى للاستحمام والاغتسال بالماء الدافئ لجميع أجزاء الجسم مصحوبًا بآداء حركات تدليك عجنى باليدين، بهدف الإسراع من حركة الدورة الدموية فى جميع خلايا وأنسجة الجسم (تقريبًا)، إذ أن تعريض الجسم للماء البارد بطريقة مفاجئة يترتب عليه ضيق فى الأوعية الدموية ينتج عنه رد فعل فى المخ الذى يُرسل بدوره إشارات لعضلة القلب التى تقوم بدفع الدم بكميات أكبر للأجزاء التى تعرضت للماء البارد، الأمر الذى يتسبب فى إجهاد لعضلة القلب مع التقدم فى العمر.

إن وضع القدمين فى الماء البارد يعتبر من أحد الوسائل الفعالة لزيادة درجة مقاومة الجسم للبرودة ونزلات البرد، بشرط أن لا تصل درجة برودة الماء إلى درجة التجمد بل تتراوح ما بين (٢٤ – ٢٨) درجة مئوية، وبمعنى أن تكون درجة حرارة الماء أقل من درجة حرارة الجسم، لأن برودة الماء يترتب عليها ضيق فى الأوعية الدموية للمخ، وبالتالى تتحسن عملية انتقال الدم من الأوعية، ويكون نتيجة لذلك التخفيف من حدة أثار التعب الناتج، وفى هذا المجال فإننا ننوه بأنه عند الإصابة بالصداع والناتج عن الإجهاد العضوى وليس لأسباب أخرى مرتبطة بالجهاز التنفسى أو الأسنان أو الجهاز العصبى فإننا ننصح بغمس القدمين فى ماء بارد، الأمر

الذى ينتج عنه ضيق فى الأوعية الدموية للقدمين مصحوب برد فعل فى المخ الذى يرسل إشارات للقلب لزيادة الدفع الدموى من القلب إلى جميع أجزاء الجسم بما يسمح بتحسين عملية انتقال الدم فى جميع الخلايا والأنسجة، الأمر الذى يترتب عليه الاختفاء التدريجى لآلام الصداع الناتج عن الإجهاد البدنى، ولزيادة مقاومة وتحمل الجسم يمكن استخدام وسيلة تعتمد على التناوب فى تعريض القدمين للماء البارد والساخن عن طريق استخدام إنائين يكون بأحدهما ماء ساخن تتراوح درجة حرارته ما بين (٤٢ – ٤٥°) بينما فى الإناء الآخر ماء بارد تتراوح درجة حرارته ما بين (١٥ – ٢٠°)، حيث تبدأ السيدة الجلسة الهادفة لزيادة تحمل أو (مقاومة) جسمها بوضع قدميها فى الإناء الذى به الماء الساخن لمدة تتراوح ما بين (٣٠ – ٦٠) ثانية، ثم تضع القدمين بعد ذلك مباشرة فى الإناء الذى به الماء البارد لمدة (١٠ – ٢٠) ثانية، وهكذا تتكرر العملية حوالى (٤ – ٥) مرات بحيث تضع السيدة قدميها فى نهاية الجلسة فى الماء البارد.

ولإعطاء ناتج أو (مردود) إيجابى من هذه العملية، فلابد من تكرار هذه الجلسات لعدة مرات يتراوح ما بين (١٠ – ١٥) مرة وبمعدل جلسة يومية.

وبالنسبة للسيدات المتمتعات بقدر لا بأس به من المقاومة وتحمل الجسم للبرودة (كما فى محافظات الإسكندرية وبورسعيد وشمال الدلتا عمومًا) والمعروفة بزيادة معدلات الأمطار شتاءً أو ما يصاحبها من نسبة رطوبة ورياح البحر الشمالية الباردة، فإننا نوجه نصيحة لهن تتمثل فى أخذ دش (حمام) بطريقة التناوب بين الماء الساخن والماء البارد بالتدريج، وبحيث يكون فى البداية التناوب خفيفًا أو ضعيفًا ومتراوحًا ما بين (٤ – ٩) درجة مئوية، وبعد مرور شهر تنتقل السيدة ليكون التناوب متوسطًا فى خفض درجة الحرارة بمعدل من (١٠ – ١٥°) درجة



مئوية، وبعد مرور شهر آخر تنتقل السيدة إلى التناوب الشديد حيث تخفض درجة الحرارة أكثر من (١٥°) درجة مئوية.

وننوه هنا إلى أن الاختلاف أو التناوب فى درجة حرارة الماء (البارد والساخن) تعتبر وسيلة علاج مُثلى للأوعية الدموية، وفى هذا المجال فإننا ننصح السيدات بل والرجال أيضًا بضرورة استخدام الموجات (الباردة والساخنة) لغسيل الوجه، كما نؤكد على أهمية عدم الابتعاد أو الإهمال المفاجئ للجلسات الهادفة لزيادة مقاومة وتحمل الجسم، إذ أن الخاصية التى اكتسبها الجسم والمتمثلة فى زيادة مقاومته للبرودة ونزلات البرد تكون لها فعالية وأهمية وجدوى (فقط) فى حالة الإستخدام المنتظم لتلك الوسائل.

سيدتى: إن الدورة الشهرية ليست مرضًا!!

سيدتى: تعتبر الدورة الشهرية أحد الخصائص الوظيفية (الفسيولوجية) لجسم الأنثى وهى ترتبط بإمكانية الحمل وبدء تكوين ونمو الجنين، وليس سرًا أن النساء عامة قد تتعرض لبعض المتاعب والآلام أثنائها، فلقد ثبت أن حوالى (٧٠٪) من النساء يعانين من بعض المظاهر التى تتمثل فى حدوث آلام بدرجات متفاوتة والإحساس العام بالبطء فى الحركة مع ارتفاع أو زيادة فى درجة الاستثارة أو على العكس من ذلك الشعور بالخمول والميل للنعاس والرغبة فى النوم.

هذا ويفسر الأطباء المتخصصون بعلم أمراض النساء حدوث الآلام عند المرأة إلى جملة عوامل منها نضج البويضة والوضع الخاطئ للرحم، وكقاعدة فإنه عند نهاية مرحلة النمو الفسيولوجى فى سن الثامنة عشر أو عند إتمام الزواج وحدوث الحمل والولادة فإن هذه الآلام تبدأ فى الاختفاء، ومن جهة أخرى نجد أن هؤلاء الأطباء المتخصصون يقررون أن ارتفاع درجة الاستثارة عند السيدات

فى هذه الفترة يؤدى إلى زيادة إقبالهن على العمل والحياة كما يزيد من مقدرتهن على الإنجاز فى المجال الرياضى، وخير مثال حى لذلك يتمثل فى وجود عدد غير قليل من اللاعبات يتمكن من إنجاز وتحقيق أرقام وبطولات رياضية يحصلن عليها الميداليات الذهبية فى بطولات العالم والدورات الأوليمبية وأثناء وجودهن فى هذه الفترة.

وعمومًا فإن السيدة (يمكنها لو أرادت) أن تحجم أو تقلل من المظاهر والآثار المرتبطة بالدورة الشهرية عن طريق التدريب النفسى الإيجائى الذاتى باستخدام بعض التعبيرات اللفظية والمؤثرة والمسببة فى شعورها بالهدوء والاسترخاء وبأنه لا توجد أى عوائق أو موانع تقلل من إمكانية قيامها بكافة واجباتها الوظيفية فى العمل أو المنزل بشكل طبيعى، فالتدريب النفسى الذاتى يترتب عليه تغييرات نفسية وفسيولوجية فى نظام عمل الجهاز العصبى المركزى وباقى الأجهزة العضوية الأخرى، وتتضح أول مظاهر هذا التغير فى استرخاء الأنسجة العضلية كناتج فسيولوجى يستتبعه استرخاء نفسى أو طمأنينة، بما يعنى أن استرخاء الأنسجة العضلية عقب آداء التدريبات النفسية يتسبب فى توسيع لتلك الأنسجة المتصلة بالأوعية الدموية والأجهزة الفسيولوجية الدقيقة وهو ما يؤدى إلى هدوء التنفس وانتظام ضربات القلب، الأمر الذى يؤدى إلى إحداث الهدوء والاسترخاء النسبى لتلك العضلات، ونشير فى هذا الشأن إلى أن آداء السيدة أو الأنثى لهذه النوعية من التدريبات النفسية لا تنحصر نتائجه فقط فى استرخاء العضلات، ولكن أيضًا لضمان تهيئة وتوفير نظام كامل يحقق الهدوء والطمأنينة لإيقاع عمل الجهاز العصبى المركزى، فتكرار التعبيرات اللفظية كمؤثرًا إيجابيًا من السيدة مثل عبارة (أنا هادئة فعلاً)، يتسبب فى إحداث تغييرات فى النشاط الكيمائى والكهربائى للمخ، الأمر الذى تكون محصلته فى النهاية هو شعور السيدة بالهدوء والطمأنينة، ونفس الحال عند تكرار اللاعبة وترديدها عن اقتناع لعبارة (أنا جاهزة للاشتراك فى المباراة)، يتسبب فى



إحداث تغيرات فى نشاط المخ تكون محصلته فى النهاية رفع درجة استعداد اللاعبة للاشتراك فى هذه المسابقة.

سيدتى: إن تعرضك للآلام أو لبعض مظاهر الاستثارة والانفعال أثناء الدورة الشهرية، يمكن أن يجابه ويواجه باستخدام تدريبات نفسية تحقق نتائج طيبة متمثلة فى إحداث نوع من الهدوء والطمأنينة لمختلف أجهزة المرأة أو الأنسة (العضوية والعصبية)، تهدف إلى إحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل (نسبيًا)، بما يترتب عليها استرخاء فى عضلات الوجه ثم ينتقل بعد ذلك هذا الإحساس إلى باقى المجموعات العضلية الأخرى، وهذا الإسترخاء يصاحبه الإحساس أو الشعور بهدوء التنفس وانتظام ضربات القلب، الأمر الذى يعطى إحساسًا عامًا بالهدوء النسبى للسيدة. وعمومًا يفضل آداء التدريبات النفسية الهادفة لإحداث الطمأنينة لدى السيدة أو الأنسة قبل النوم، فتكرار ترديد السيدة لهذه العبارات عقب إتقانها واعتقادها فى جدواها يترتب عليه سرعة إحداث عملية النوم، بما يعنى أن تكرار ترديد هذه العبارات أو الكلمات المهدئة يتسبب فى إحداث فرملة نسبية للإثارة العصبية الصادرة من الجهاز العصبى المركزى.

ومن نماذج تلك العبارات ما يلى:

- أشعر بأن أجزاء جسمى تأخذ وضعًا مريحًا.
- عضلات وجهى مسترخية بالكامل.
- عضلات الفم والفك تتحرك عندى بصعوبة.
- أنا منعزلة تمامًا عن كل ما يحيط بى.
- لا يوجد شئ يقلقنى أو يضايقنى.
- أنا هادئة فعلاً.

وبالنسبة للآنسات والسيدات اللائى يُمارسن الرياضة فإن المتخصصين يعتقدون بل ويجزمون فى أن الدورة الشهرية لا تعتبر مبررًا فى الانقطاع عن ممارسة النشاط أو التمرينات البدنية، لكن يفضل الإقلال من الأعباء البدنية والتخفيف من الأحمال البدنية المتمثلة فى آداء القفزات والوثبات التى تتطلب عبء بدنى كبير، أما ما يخص السيدات اللائى يُعانين من بطء الحركة أثناء فترة الدورة، فإننا نرى فى ضوء ما يتوافر لدينا من خبرة ميدانية وقاعدة علمية أكاديمية أوصلتنا إلى درجة الاستاذية الجامعية ما يفيد أن التمرينات البدنية تلعب دورًا إيجابيًا وفعالاً فى التخفيف من هذه الآثار، ولكن بشرط تصريح طبيب أمراض النساء الذى يجب الرجوع إليه واستشارته فى حضور الأخصائى الرياضى.

سيدتى: سن اليأس لا يعنى بدء مرحلة الشيخوخة

سيدتى: تعرف المرحلة الزمنية التى يحدث فيها توقف أو انقطاع تدريجى للدورة الشهرية والمصحوبة بخمول لنشاط البويضات ببدء فترة أو مرحلة سن اليأس، والتى تبدأ لدى كثير من السيدات فى مرحلة العمر ما بين (٤٥ – ٥٠) سنة، وخلال تلك المرحلة تحدث بعض التغييرات فى الحالة الوظيفية (الفسيولوجية) للمرأة، إذ أن خمول نشاط البويضات يترتب عليه اختلال فى التوازن الهرمونى للبويضات يتمثل فى إمكانية حدوث النزيف الدموى المصحوب بزيادة أو ارتفاع لدرجة إفراز العرق، وأحيانًا حدوث بعض الآلام فى منطقة الرقبة وإحمرار الوجه، ومن ناحية أخرى فإن اختلال التوازن الهرمونى الناتج عن خمول نشاط البويضات فى هذا السن قد يترتب عليه إصفرار الوجه وإصابة السيدة بالصداع، كما يلاحظ أحيانًا فى تلك المرحلة حدوث بعض التموج والتغير الواضح بين الارتفاع أو الانخفاض لمعدل ضغط الدم، وحدوث بعض الآلام فى منطقة القلب وسماع نبضاته، هذا من الناحية الوظيفية



أما من الناحية النفسية فإن بدء مرحلة سن اليأس يترتب عليها بعض المظاهر النفسية مثل القلق والإحساس بالخوف والعصبية الزائدة التى قد يكون مرجعها إحساس المرأة أو تخوفها من بدء ظهور مرحلة الكبر والشيخوخة أو تلك المرحلة المعروفة (بالعجز)، وبأن زوجها قد بدء فى التخلى عنها، وفى هذا المجال فإننا نشير بأن توقف نشاط البويضات لا يعنى إلا استحالة عملية الإخصاب أو الحمل.

ويرى بعض علماء أمراض النساء أن حدوث المشاكل التى تظهر فى بداية مرحلة سن اليأس قد تستمر فى المتوسط ما بين ثلاث إلى أربع سنوات، بينما يرى البعض الآخر أنها قد تستمر لتصل إلى ست أو سبع سنوات، ويلاحظ أن السيدات ذوى البنية الجسمانية القوية والمتمتعات بصحة جيدة والممارسات للرياضة أو النشيطات حركيًا يمكنهن تجاوز هذه المرحلة بسلام حيث يستمرون فى نفس معدل النشاط والحيوية بعد انقطاع الدورة الشهرية نهائيًا.

سيدتى: إن مرحلة سن اليأس هى فترة يتم من خلالها إعادة تكيف وظائف أعضاء الجسم البشرى للأنثى، إذ يحدث فيها هبوط فى درجة تحمل الأعضاء والأنسجة للأعباء والضغوط الواقعة عليها، وتتضح هذه الحالة مع التقدم فى العمر، الأمر الذى يحتم على السيدات إعادة تكيف ظروف حياتهن فيما يتعلق بالعمل والراحة، وبالالتزام بنمط غذائى صحيح، وننصح هنا السيدات بأهمية الحركة والنشاط البدنى، لما لتأثيرهما من رد فعل إيجابى يتمثل فى تحسن حالتهن الصحية والتخفيف من حدة الأحاسيس المؤلمة المصحوبة بالنزيف الدموى نتيجة توقف وانقطاع الدورة الشهرية، ولذلك فإننا ننصح بل ونوصى هؤلاء السيدات بالاستمرار وعدم الانقطاع عن ممارسة الرياضة.

أما بالنسبة للسيدات غير الممارسات للرياضة فإننا نوصى وبشدة على ضرورة أن يتضمن برنامج حياتهن على فواصل زمنية بواقع (٣ – ٤) دقائق تستغل

فى ممارسة التمرينات البدنية، كما أن ممارسة رياضة المشى والتجوال أو التنزه فى الهواء الطلق وممارسة رياضة الدراجات والسباحة (هذا إن سمحت الظروف الاقتصادية والإمكانات والتقاليد الاجتماعية بذلك).

وأخيرًا فإن أفضل الوسائل لمواجهة النزيف الدموى أو التقلص المعوى المحتمل حدوثه للسيدة أثناء تلك الفترة يتمثل فى أخذ حمام دافئ فى المساء لمدة (١٠ – ١٥) دقيقة قبل النوم، والحرص على البقاء فى الهواء الطلق وخصوصًا فى الظروف الجوية المناسبة لزيادة تحمل ومقاومة الجسم وتحقيق أكبر قدر من الاسترخاء العضلى، هذا بشرط أن يتم تنفيذ هذه الوسائل بالتنسيق والمشورة مع طبيب أمراض النساء المعالج.

تمرينات الصباح التنشيطية

سيدتى: عليك أن تدركى وتعرفى أن تمرينات الصباح التنشيطية تسهل من عملية الانتقال من حالة النوم (ليلاً) إلى حالة اليقظة للقيام بالمسئوليات المهنية والوظيفية للإنسان فى باقى ساعات النهار، فهذه التمرينات تسرع من الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائى، كما ترفع من درجة كفاءة العمل العضلى والعصبى بما يُساعد على توليد الطاقة والحيوية للإنسان بالقدر الذى يمكنه من آداء واجباته الحياتية بأعلى معدلات الآداء.

يفضل وحتى يتحقق العائد والمردود من تلك التمرينات التنشيطية أن تمارس فى مكان جيد التهوية كالحجرة أو الصالة أو فى الهواء الطلق من خلال شرفة المنزل مع ارتداء ملابس خفيفة (كالبيجامة مع ارتداء النعال الخفيفة) أو بدون ارتداء هذه النعال، ويلى هذه التمرينات القيام بعملية الاغتسال (الاستحمام)، الأمر الذى يسمح بل وينتج عنه الاهتمام بالصحة وزيادة مقاومة و(احتمال الجسم).



وعلى الجانب الآخر فإنه مع التقدم فى العمر يتم الانتقال من حالة النوم إلى حالة اليقظة بشئ من الصعوبة نسبيا، وللتخفيف من هذه الصعوبة فى الانتقال، ينصح بممارسة وآداء التمرينات التالية التى تستغرق من (٣ – ٥) دقائق، المهم أن لا تتعجل السيدة بعد أدائها من النهوض من الفراش.

سيدتى: إبدأى بممارسة هذه التمرينات بالتدريج بعد نزع غطاء الفراش وأنت فى وضع الرقود على الظهر فى السرير:

التمرين الأول: شهيق عميق وزفير عميق، وللتحكم فى وضع الجسم يتم وضع الذراع اليسرى على البطن والذراع اليمنى على الصدر، بحيث يؤدى الشهيق مع مرجحة الذراعين جانبًا، ثم يؤدى الزفير مع عودة الذراعين لنفس الوضع الابتدائى على الصدر والبطن، يكرر التمرين من (٤ – ٦) مرات.

التمرين الثانى: شهيق عميق، وزفير عميق، ترفع الذراعان أمامًا ثم عاليًا مع عمل الشهيق، وعند خفض الذراعين أمامًا أسفل بجوار الجسم يؤدى الزفير، يكرر التمرين من (٤ – ٦) مرات.

التمرين الثالث: رفع الجذع والذراعان ثم ثنيه للأمام، ولمس الذراعين لمشطى القدمين مع عمل الشهيق، و عند عودة الجذع والذراعين للوضع الابتدائى يؤدى الزفير، يكرر التمرين من (٤ – ٦) مرات.

التمرين الرابع: الذراع اليمنى جانبًا ممدودة واليسرى نصف انثناء عرضًا على الصدر، مد الذراع اليسرى لمحاولة ملامسة أصابع الذراع اليمنى الممدودة جانبًا مع آداء الشهيق، ثم العودة مع انثناء الذراع اليمنى عرضًا على الصدر واليسرى ممدودة جانبًا مع

آداء الزفير، تكرر نفس الحركة جهة اليسار عن طريق مد الذراع اليمنى لمحاولة ملامسة أصابع الذراع اليسرى بمشط اليد اليمنى مع آداء الشهيق وعند الرجوع للوضع الابتدائى يؤدى الزفير، وهكذا بالتبادل على الجانبين يكرر التمرين (٤ – ٦) مرات على كل جانب.

التمرين الخامس: محاولة لمس الكعبين للمقعدة بالتبادل مع عمل الشهيق، ثم القيام بمد القدمين (مفرودتين) بالتبادل مع عمل الزفير، يكرر التمرين (٤ – ٦) مرات على كل قدم، يراعى إتمام التنفس بانتظام.

التمرين السادس: والذراعان فى وضعيهما جانبًا، يتم آداء الحركات التالية بالرأس:

أ- ثنى الرأس للأمام لمحاولة ملامسة الذقن بالصدر، ثم ثنيهما للخلف لأقصى مدى.

ب-ثنى الرأس للأمام مع لفها جهة اليمين (كما لو كانت تنظر بعينيها للوسادة)، وكذلك الحال مع لف الرأس جهة اليسار.

يجدر التنويه بأن هذه الحركات تساعد على تضييق وتوسيع الأوعية الدموية للرقبة، وتحسن من عملية إمداد المخ بالدم.

ومن ناحية أخرى فإن هذه الحركات تحفظ للأوعية الدموية للرقبة درجة مطاطيتها بما يقلل من ظهور التجاعيد عليها مع مرور الوقت، إذ أن عدم تكرارها وإهمالها يؤدى إلى سرعة الإجهاد وظهور آلام الرأس المعروفة (بالصداع)، ثم

دوار الرأس المعروف (بالدوخة) والراجع لإهمال الإنسان عامة والمرأة خاصة تدريبات جهاز التوازن فى حركاتها اليومية.

يهمنا أن ننوه إلى أن التمرينات السابقة يمكن أن تؤدى فى وسط النهار بمكان العمل، وبصفة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون العمل الذهنى ويغلب على عملهم طابع الجلوس أو الثبات فى وضع واحد لفترة طويلة مثل سائقى السيارات أو الطائرات، أو الذين يمارسون العمل الذهنى أو الإدارى القيادى من وضع الجلوس ولساعات طوال.

يرى المتخصصون فى مجال صحة وحركة الإنسان أن تمرينات الصباح التنشيطية تعتبر وفى ضوء ظروف الحياة العصرية والتكنولوجية غير كافية لتلبية احتياجات الجسم للعمل العضلى، إذ يترتب على قلة الحركة أو عدم كفايتها سوء حالة الدورة الدموية وبالتبعية خلل فى عمليات التمثيل الغذائى والهضم، وهو ما يؤثر على جميع الأعضاء والأجهزة بالترهل، وما ينتج عن ذلك من سوء أو انخفاض لكفاءة عمل المفاصل المرتبطة بهذه الأجهزة، كما تنتج آلام بها سواء أكانت فى حالة ثبات أم حركة نظرًا لأن المفاصل تكون فى حالة حركة دائمًا على الرغم من مظهر الثبات النسبى الخارجى لها.

ولذلك فإننا ننصح السيدات ممن هم فى عمر (٤٠ – ٥٠) سنة بأهمية المحافظة على الحركة والنشاط الحركى، إذ أن نسبة فقدان الطاقة بالنسبة لهن يكون بمعدل (٥٪) من حجم الطاقة الكلية التى تتناولها المرأة، الأمر الذى يُحتم أهمية ممارسة الحركة والرياضة، فعدم التوازن بين احتياجات الجسم من الطاقة وتلك التى يتم تناولها يترتب عليه إما نحافة شديدة أو سمنة زائدة وهى الحالة الأكثر شيوعًا بعد تقدم السيدات فى العمر (وتجاوزهن لسن الأربعين).

الانفعـــالات والصحـــة

الحياة بدون انفعالات لا مغزى لها، فكل منا يتعرض للحزن والغضب والضيق والقلق والفرح والإحساس بالسعادة والرضا والنشوة، ولذلك تعتبر الحياة بمثابة مرآة عاكسة للانفعالات إيجابية كانت أم سلبية، فالانفعالات الإيجابية تظهر بل وتجسم الأفكار الخلاقة والإبداعات الكبيرة، وتجعل الإنسان واثقًا من نفسه، بينما على العكس من ذلك فإن الانفعالات السلبية تهبط من عزيمة الإنسان وقواه، حيث تحدث له حالة مرضية، بل وتتسبب فى حالات كثيرة تقصير عمره (طبيًا)!!.

الانفعالات أو الإثارات العصبية لها وجهان فى حقيقة الأمر، وجه خارجى يتمثل فى الفرح والسعادة أو الحزن والاكتئاب، ووجه آخر داخلى يتمثل فى تغييرات عديدة تحدث فى أجهزة الجسم المختلفة حيث تحدث لمتغيرات (التنفس – النبض – الضغط الدموى – التركيب الكيميائى للدم – درجة حرارة الجسم – أعمال المعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة) تغييرات قد تترك بصماتها السيئة وبصفة خاصة على عضلة القلب.

فالانفعالات العاطفية وبالذات السلبية ومتكررة الحدوث يمكن أن تكون سببًا فى ظهور أمراض القلب والأوعية الدموية، ولذلك فإن تقوية القلب وحمايته من هذه الأعباء أو الضغوط يمكن بل ويجب أن يتم ويتحقق من خلال الممارسة المنتظمة للتمرينات البدنية والنشاط الرياضى المنظم والمقنن، فالقلب باعتباره عضوًا عضليًا يمكن أن يكون قويًا فقط فى حالة تدريبه، فالقدرات الاحتياطية والكامنة له تتعاظم فقط وتنمو فى حالة التدريب البدنى المستمر، بينما فى حالة الانفعالات والإثارات العاطفية السلبية فإن تدريب تلك العضلة لن يزيد، ويضاعف من شدة أو درجة الانقباض وما يترتب على ذلك من تقليل لكمية الدم

المدفوع فى كل انقباضة، حيث تكون استجابة العضلة غير المدربة منخفضًا وضعيفًا مقارنة باستجابة مثيلتها المدربة، الأمر الذى يترتب عليه حدوث ضيق فى الأوعية الدموية المتصلة بعضلة القلب غبر المدربة عند التعرض لبعض الاثارات أو الانفعالات.

والحياة تتجسد معانيها فى الانفعالات والعواطف، فلا يوجد إنسان بلا عواطف، كما إنه لا يوجد إنسان يمكن أن يتجنب العواطف والانفعالات، وإلا أطلقنا عليه إنه كائن من عالم آخر، فالحياة بما فيها من خبرات سلبية وإيجابية تدفعنا أحيانًا إلى ارتكاب الخطأ أو تجنب الصواب، ولذلك فإن حالات عدم التوفيق التى قد تواجهنا أحيانًا تسبب لنا قدرًا من الإزعاج والحسرة والكآبة أو عدم الرضا، ومن هنا يجب على الشخص أن يتعلم من أخطائه وهفواته عن طريق تعلم كيفية التحكم والتوجيه لعواطفه وانفعالاته وتحييد السلبى منها، وكذلك الحرص على عدم خلق ظروف أو مواقف للمشاحنات أو المنازعات التى قد تحدث فى العمل بسبب أشياء تافهة وشأنها كذلك ما يحدث فى الشارع والمواصلات العامة والمنزل، فلكل انفعال سلبى عواقبه النفسية التى تترك أثرًا نفسيًا غير حميدًا، الأمر الذى يتطلب البحث عن البديل الأفضل والمتمثل فى خلق صداقات حميمة وعلاقات دافئة حنونة توفر خلق فرص للود المتبادل، هذا إلى جانب محاولة التحدث بلغة هادئة مع الآخرين، إلى جانب أشياء كثيرة تخلق المجال الهادئ والصحى فى العمل أو الشارع أو المنزل، وعلينا استثمار أفضل الأساليب لخلق علاقات اجتماعية سوية وإحلال القفشات والنكات المضحكة محل السخونة والتوتر وتجهم الوجوه.

سيدتى: عليك أن تدركى أن الانفعالات الحادة يترتب عليها ظهور الأعراض والضغوط النفسية وتحديدًا أمراض العصر مثل ضغط الدم والسكر.

إن الدنيا عالم غريب ملئ بالأشخاص مختلفى الطباع والأنماط، فمنهم من يتميز بالابتهاج والإقبال على الحياة بسعادة (بالرغم من كل المواقف المتأزمة التى تواجهه)، كما تزخر الحياة فى الوقت نفسه بالعديد من الأفراد المتشائمين ذوى الحالة النفسية السيئة الذين يميلون إلى تضخيم وتهويل الأمور والتعامل معها بحساسية شديدة لدرجة أن حالاتهم المزاجية تتعكر وتسوء لأتفه الأسباب.

لذلك عليك سيدتى أن تتحكمى (وبقدر الإمكان) فى انفعالاتك وحالتك المزاجية وأن تناقشى وتقيمى الأمور بمنتهى الموضوعية، ولا يبقى عليك بعد ذلك سوى أن تحاولى وبقدر استطاعتك أن تحييزى وتقللى من العوامل المؤدية للانفعالات أو الاثارات العاطفية السلبية والتى قد تكون لها جذور أو دوافع حقيقية فعلاً، وبالرغم من كل ذلك عليك أن تحاولى وبقدر استطاعتك العمل على إخماد أو كبت هذه الانفعالات التى لها انعكاسات وبصمات سلبية على أجهزة الجسم الفسيولوجية والتى ستكون سببًا فى دخولك فى دوامة أو حلقة مفرغة من الأمراض. الأمر الذى يجب أن يكون واضحًا فى مفهومك مدى الارتباط والصلة الوثيقة بين الضغوط النفسية والتغييرات الفسيولوجية، ومن هنا كان ظهور المغزى الشامل لتعريف (علم الصحة) من حيث أنه ذلك العلم الذى يدرس الحالة الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وأيضًا الحالة النفسية وما تحتويه وتشمل على اتزان عاطفى يواكب المثيرات، هذا علاوة على الشعور بالسعادة والصحة والحيوية والطموح.

سيدتى: ينظر للرياضة والنشاط الحركى على أنهما من أكثر الوسائل فعالية فى مجابهة الانفعالات النفسية، وهذا لا يعنى أن أهمية الرياضة تظهر فقط فى الظروف الضاغطة أو الأحوال المتأزمة، بل على العكس من ذلك فالرياضة تظهر فى كل الأحوال والظروف وبها يُساعد على انتظام عمل جميع الأجهزة الوظيفية

والنفسية وبها يُساعد على إخراج الشحنات النفسية السلبية تحقيقًا للتوازن النفسى للفرد وكل هذا من أجل أن يعيش الفرد وينتج دون ضغوط.

ولذلك أدركت الدول المتقدمة أهمية الرياضة فى مساعدة الفرد على التغلب على كافة الضغوط والانفعالات النفسية والإثارات النفسية السلبية من خلال ممارسة الفرد للرياضة والحركة والمجهود المتزن.

سيدتى: عليك أن تعلمى أن الرياضة ليست وحدها التى تعمل على مجابهة الضغوط النفسية الزائدة ولكن أيضًا من الضرورى إتباع أسلوب متوازن بين العمل والراحة والنوم والتغذية والقيام بجولات ترويحية شاملة للتنزه فى الخلاء والهواء الطلق، فهذه كلها تعتبر حائط منيع لمنع ظهور الانفعالات والتى تؤثر سلبًا على أجهزة المرأة الفسيولوجية وتنعكس على اتزانها النفسى.

سيدتى: لا تجعلى الأدوية والعقاقير الطبية.. شُغلك الشاغل

سيدتى: يتزايد عامًا بعد عام عدد المنتجات الدوائية التى تنتجها وتضعها مصانع وشركات الأدوية فى جميع دول العالم المتقدم، وفى نفس الوقت يتزايد عدد الأفراد الذين يبدون اهتمامًا خاصًا بالأدوية والعقاقير الطبية إلى الدرجة التى يسمحون فيها لأنفسهم وعند تعرضهم لأى أزمة أو طارئ صحى بتقرير الدواء المناسب (من وجهة نظرهم) تبعًا للحالة التى يواجهونها.

تعتبر السيدات من أكثر فئات المجتمع ولعًا وغرامًا بالأدوية. حيث تجدهن يحتفظن فى حقائب أيديهن وأينما ذهبن بالعديد من الأقراص والكبسولات جنبًا إلى جنب مع المساحيق وأدوات المكياج والزينة، فهذه أقراص مضادة للصداع وأخرى ضد الزكام وثالثة خافضة لدرجة الحرارة ورابعة للتخفيف من حدة آلام الأسنان وغيرها، وللأسف فإن معظم النساء لا يؤمن بالحقيقة المرة والتى مفادها

أن الأدوية والعقاقير الطبية التى يتعاطونها غالبًا ما تكون لها آثارًا جانبية ضارة لا تدركها السيدات!!.

وعلى الجانب الآخر فإن معظم النساء تعتقد فى أن ابتلاع قرص للتخفيف من حدة آلام الصداع يعتبر شيئًا أيسر وأسهل من القيام بتقرير برنامج حياتى مقنن ومنظم يتم من خلاله تخصيص وقت لممارسة الرياضة والحركة البدنية النشيطة ووقت آخر للعمل المنظم وثالث للراحة والاستجمام ورابع للنوم وخامس للغذاء، وأن تنظيم الوقت بهذا الشكل يقلل من احتمال تعرضهن للإجهاد والصداع، غير إنهن يخترن الطريق السهل متمثلاً فى فتح حقائبهن وابتلاع قرص ضد الصداع (آلام الرأس) أو آخر مُهدئ ضد التوتر (مثلاً)، وهذه النوعية من السيدات لا يبادرن بسؤال أنفسهن عن السبب أو الأسباب الحقيقية وراء حدوث الصداع أو التوتر العصبى الذى أصبن به، ولكن بعد فوات الأوان ومرور الزمن يبدأن فى إدراك السبب والعلة فى إصابتهن بالصداع أو القلق أو التوتر.

وهنا فإننا نحذر من العلاج الذاتى أو الاستخدام العفوى للأدوية ودون استشارة من الطبيب المعالج لنوع الدواء اللازم والجرعة المقررة لما قد يترتب عليه من حدوث مضاعفات قد لا يحمد عقباها وأولها إصابة السيدات بأمراض الحساسية وهى متنوعة!!.

إن كثيرًا من السيدات يلجأن إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبية كوسيلة بديلة للعلاج من بعض المظاهر المرضية كالصداع أو القلق والتوتر، وهنا ننوه بضرورة اللجوء إلى الطبيب لأخذ رأيه واستشارته فى أى من هذه الأعشاب أو النباتات يكون صالحًا لعلاج هذه الحالة أو تلك تجنبًا لأى حالة صعبة فى المستقبل، إذ لوحظ فى السنوات العشر الأخيرة تزايد عدد الأفراد المصابين

بأمراض السكر وضغط الدم والأوعية الدموية وغيرها، وأن عددًا كبيرًا من هؤلاء الأفراد لم يتجاوز سن الأربعين، وقد اكتشفوا إصابتهم فجأة، وبالرغم من ذلك فإنهم لا يبالون بل ويبدون عدم إكتراث واهتمام بجوانب الراحة والتغذية والرياضة، غير أن أجسامهم لا تستطيع احتمال عبء كل هذه الإجهادات، مما يترتب على ذلك إصابتهن بالإرهاق أو الإجهاد، وما يستتبع ذلك من حدوث الأمراض.

ونؤكد هنا وننوه على ضرورة القيام بالوقاية المبكرة من التعرض للأمراض النفسية والعصبية، ومن أهم الوسائل المساهمة فى هذه الوقاية، الأمور التنظيمية والطبية التالية:

١ - التنظيم اليومى الصحيح لحياة الفرد.

٢- تقنين النشاط البدنى والحركى.

٣- القيام بالنزهات والجولات فى الهواء الطلق وفى الخلاء.

٤ - القيام بتقنين الغذاء المناسب لعمر الفرد وطبيعة المجهود المبذول.

٥- القيام بتنفيذ جلسات التدليك مع تناوب أخذ حمام بارد وآخر ساخن بقصد الاستشفاء.

يتبادر إلى الذهن من حين لآخر سؤال محدد يبحث عن الأسباب الحقيقية وراء انتشار أمراض العصر والمعروفة بالصداع والقلق وضغط الدم والقلب والسكر، وللإجابة على هذا السؤال فلقد بحثنا فى العديد من المراجع الأجنبية (الروسية) الحديثة وسألنا كبار أطباء القلب فى بعض الجامعات المصرية بالقاهرة، وتوصلنا بعد كل هذا إلى جملة أسباب وراء انتشار وذيوع أمراض العصر، ومنها ما يلى:

١ - التقليل المفاجئ والحاد للنشاط الحركى للفرد وخاصة بعد بلوغ سن الأربعين.

٢ - الإجهاد البدنى أو العصبى الزائد.

٣- عدم الاتزان أو التقنين فى الغذاء بتناول أطعمة تحتوى على نسبة عالية من المواد النشوية والسكرية، علاوة على احتواء الطعام على نسبة عالية من الملح.

٤ - التدخين وتعاطى المواد الكحولية أو المخدرات.

سيدتى: إن واحدًا من هذه الأسباب أو كلها (مجتمعة) قد يُساعد على ظهور الذبحة الصدرية، فالإصابة ببعض أمراض القلب أو السكر، يتطلب البدء الفورى فى اتخاذ الإجراءات الكفيلة بزيادة مقاومة وحماية الجسم من تلك الأمراض وتجنب أسبابها.

إن الأزمات النفسية والعصبية الخفيفة والتى قد تنشأ عن عدم توافر قدر مناسب من الهدوء النفسى أو المناخ الملائم فى العمل والمنزل، قد يكون لها الأثر الناتج عن الأزمات العصبية الشديدة إذا ما اكتسبت صفة التكرار، وفى ذلك يؤكد (لاتفيناف – ٢٠٠١) أن دقيقة واحدة من المشاحنات أو الانفعالات النفسية السلبية أو التأثر العاطفى كالحزن والغضب والضيق والكراهية لا يؤثر فقط على ارتفاع معدل ضغط الدم وزيادة النبض وإنما يؤثر أيضا على رد فعل الجهاز المناعى والجهاز العصبى للفرد وبما يؤدى إلى احتمال التعرض للإصابة بمرض البول السكرى.

لذلك عليك سيدتى أن تقللى وبقدر الإمكان من ظهور المشاحنات والمنازعات فى حياتك وسيكون جهدك المبذول فى هذا الاتجاه لصالحك ولصالح

المحيطين بك من أفراد أسرتك وزملائك فى العمل، ونؤكد فى هذا المجال على أن العلاقة الدافئة والاحترام والود المتبادل والتحدث بنبرة هادئة وافتراض حسن النية فى أفعال الغير، كل هذا يؤدى ويُساعد على تهيئة جو صحى ونفسى سليم، فسعيك لتقديم خدمة أو مشورة طبية لزميلك فى العمل أو جارتك فى السكن يساهم فى إسعادك وإسعاد الآخرين.

لذلك عليك بقدر الإمكان تجنب العنف فى التعامل أو التحدث بلغة خشنة غير لبقة وحينئذ ستشعرين بالرضا والقبول لنفسك والاحترام من الآخرين لذاتك.

سيدتى: إن احترام الزوج وتقدير مشاعره وهيبته والاهتمام باهتماماته ومطالبه وكذا مطالب الأولاد يضفى على الأسرة جوًا من المحبة والهدوء ويحقق للأبناء التربية الصحيحة والسليمة وبذلك يتحقق جوًا أسريًا مستقرًا متمثلاً فى زواج ناجح سعيد، وهو ما يتيح لك التفوق والنجاح فى عملك وفى حياتك الاجتماعية مع زملاء العمل والجيران.

من هنا فإن تفادى الدخول فى مهاترات أو مشكلات يعتبر أحد أسباب تحقيق السعادة، ومما تقدم يتضح أن اللجوء للأدوية أو العقاقير الطبية لعلاج مظاهر مرضية معينة يعتبر علاجًا مؤقتًا وترحيلاً لمشكلات أعمق وأكبر والتى تعود فى مجملها إلى إغفال المضمون والمغزى الشامل للصحة (العضوية – النفسية – العقلية).

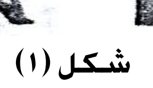
ولذلك كان إصدارنا وتأليفنا لهذا الكتاب الذى نأمل منه أن يساهم فى تغيير نظرتك للحياة لتكون أكثر بهجة وتفاؤلاً.

نماذج من التمرينات البدنية المساهمة في رفع المستوى الصحى للمرأة

سيدتى: نقدم لك عددًا من التمرينات البدنية التى تساهم فى تحسين مستوى كفاءة العمل العضلى لجسمك، وهذه التمرينات تم صياغتها بأسلوب سهل مبسط بعيد عن الطريقة العلمية لدى المتخصصين (التى تدرس بكليات التربية الرياضية)، إذ يمكنك مزاولة بعض منها للحصول على النتيجة المرغوبة المتمثلة فى النشاط الدائم طوال اليوم فضلاً عن تحسين معدل كفاءة العمل العضلى لك، والتمرينات هى:

١- من وضع الوقوف، الوثب عاليًا مع الدوران ١/ ٢ لفة حول المحور الطولى ورفع الذراعين عاليًا.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة.



شكل (١)

٢- من وضع الوقوف فتحًا، ميل الجذع أمامًا والذراعان جانبًا، ورفع الرأس والجذع قليلاً.

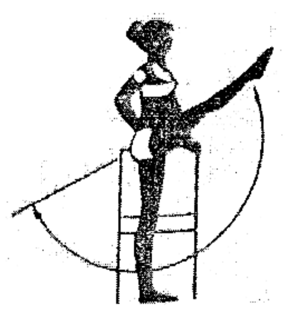
الهدف: تقوية عضلات الظهر.



شكل (٢)



٣- من وضع الوقوف جانبًا وعلى قدم واحدة ومقاطع لمقعد. سند اليد أعلى ظهر المقعد، مرجحة الرجل البعيدة عن المقعد للأمام ولأعلى ثم للخلف لأقصى مدى.



شكل (٣)

الهدف: مرونة مفصل الفخذ، وإطالة مجموعة عضلات أسفل الظهر.

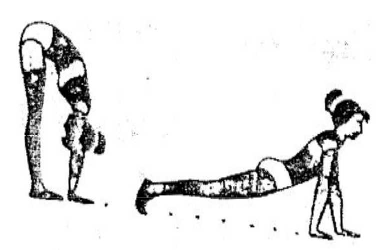
٤- من وضع الركبتين منثنيتين كاملاً والذراعان أماما. عمل تحريك لأحد القدمين جانبًا مع تحريك الذراعين جانبا والعكس على القدم والذراع العكسية.



شكل (٤)

الهدف: تقوية عضلات الفخذين - مرونة مفصلى الركبتين - التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

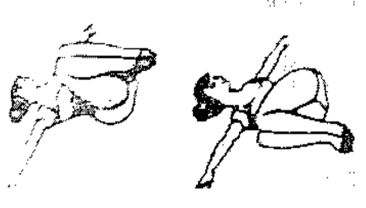
٥- من وضع الوقوف فتحًا، والذراعان بجوار الجسم، ثنى الجذع أمامًا أسفل للمس كفا اليدين للأرض أمام الجسم ثم دفع القدمين خلفًا للوصول لوضع الانبطاح المائل.



شكل (٥)

الهدف: مرونة مفصل الفخذ - إطالة عضلات خلف الفخذ - تقوية لحزام الكتفين.

٦- من وضع الرقود والذراعين جانبًا، ضم الركبتين على الصدر، ثم لف الحوض على الجانبين.



شكل (٦)

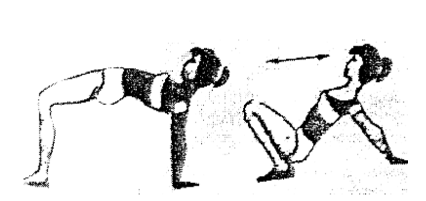
الهدف: قوة عضلات الفخذين – مرونة مفاصل الحوض.

٧- من وضع ثنى الركبتين كاملاً والذراعان أمامًا، السند على الركبتين للوصول لوضع الجثو وتحريك الذراعين خلفًا.

شكل (٧)

الهدف: قوة عضلات الفخذين – مرونة مفاصل الركبتين والكتفين.

٨- من وضع الانبطاح المائل المعكوس، رفع الجذع لأعلى للوصول لوضع الكوبرى ثم ضم الفخذين على الركبتين.



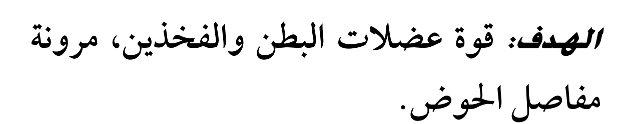
شكل (٨)

الهدف: قوة عضلات الظهر والفخذين وحزام الكتفين، ومرونة مفاصل الكتفين.

٩- من وضع الرقود على الظهر، والسند على الساعدين تبادل رفع الرجلين عاليًا.



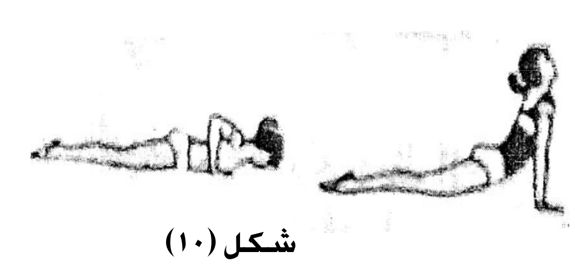
شكل (٩)



الهدف: قوة عضلات البطن والفخذين، مرونة مفاصل الحوض.

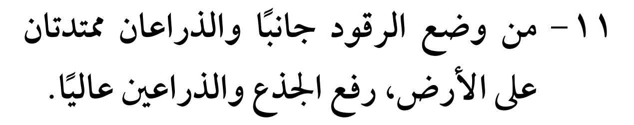


١٠- من وضع الانبطاح على الصدر والكفين أسفل الصدر، مد الذراعين ورفع الجذع لأعلى ثم تقوسه خلفًا.



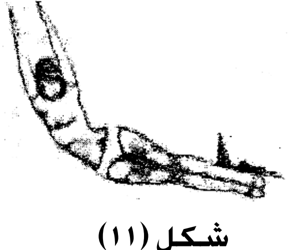
شكل (١٠)

الهدف: قوة عضلات الذراعين المادة والمنكبين وأسفل الظهر، وإطالة عضلات البطن.

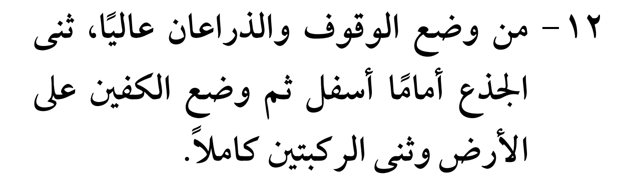


١١- من وضع الرقود جانبًا والذراعان ممتدتان على الأرض، رفع الجذع والذراعين عاليًا.

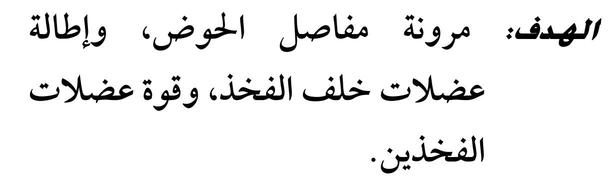
الهدف: مرونة مفاصل الحوض، وقوة عضلات الجانبين.



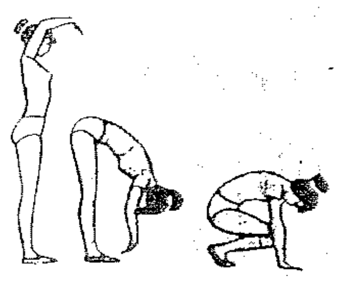
شكل (١١)



١٢- من وضع الوقوف والذراعان عاليًا، ثنى الجذع أمامًا أسفل ثم وضع الكفين على الأرض وثنى الركبتين كاملاً.



الهدف: مرونة مفاصل الحوض، وإطالة عضلات خلف الفخذ، وقوة عضلات الفخذين.



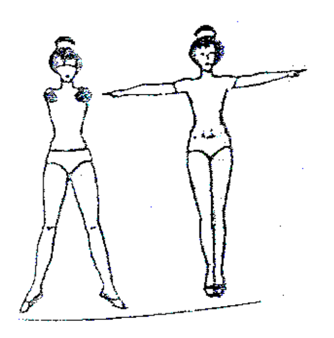
شكل (١٢)

١٣- من وضع الوقوف والوضع أمامًا، ثبات الوسط وغلق العينين، بحيث يلامس كعب القدم الأمامية مشط القدم الخلفية.

الهدف: تنمية خاصية التوازن.



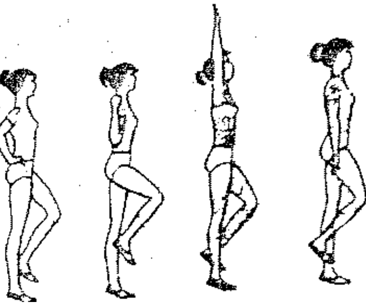
شكل (١٣)



١٤- من وضع الوقوف فتحًا والذراعان أمامًا، الوثب لضم القدمين مع تحريك الذراعين جانبًا.

الهدف: تنمية التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين، قوة عضلات الرجلين، مرونة مفاصل القدمين.

شكل (١٤)

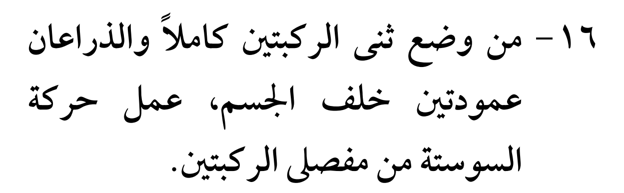


١٥- من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، المشى فى المكان مع وضع سلاميات أصابع اليدين على الكتفين، ثم مد الذراعين عاليًا فخفض الذراعين أمامًا أسفل مع استمرار المشى فى المكان.

شكل (١٥)

الهدف: تنمية التوافق العضلى العصبى بين عضلات الذراعين والرجلين.





١٦- من وضع ثنى الركبتين كاملاً والذراعان عمودتين خلف الجسم، عمل حركة السوستة من مفصلى الركبتين.

شكل (١٦)

الهدف: قوة عضلات الفخذين ومرونة مفاصل الركبتين.



١٧- من وضع الوقوف فتحًا وميل الجذع أمامًا جانبًا، تبادل لف الجذع على الجانبين مع محاولة لمس أصابع اليد لمشط القدم المقابلة.



شكل (١٧)

الهدف: إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة مفاصل الحوض.

١٨- من وضع ثنى الركبتين كاملاً والذراعين فى الوسط وإحدى القدمين ممدودة جانبًا، تبادل مد الرجلين جانبًا.



شكل (١٨)

الهدف: تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين، مرونة مفاصل الركبتين والفخذين ومشطى القدمين.

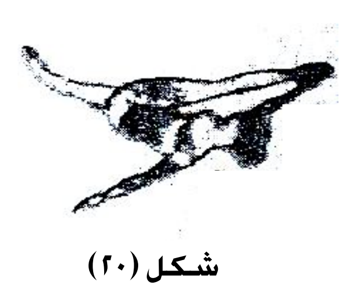
١٩- من وضع الإنبطاح على الصدر، والذراعين مرتكزتين على الأرض وهما منثنيتان أسفل الصدر، مد الذراعين مع الاستناد على يد قدم واحدة، ثم التبديل بالارتكاز على اليد والقدم العكسية.



شكل (١٩)

الهدف: قوة حزام الكتفين، وتنمية التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

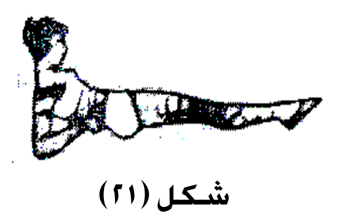
٢٠- من وضع الرقود على الظهر والذراعين جانبًا، رفع الرجل اليسرى أمامًا عاليًا لمحاولة لمس مشط القدم باليد اليمنى، ثم خفض القدم والتبديل على اليد والقدم العكسية.



شكل (٢٠)

الهدف: مرونة مفاصل الحوض وإطالة عضلات خلف الفخذ.

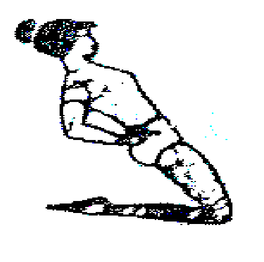
٢١- من وضع الرقود وسند الساعدين على الأرض وكفا اليدين حول الوسط، محاولة رفع الجذع لأعلى ثم خفضه.



شكل (٢١)

الهدف: قوة عضلات البطن والذراعين المادة.

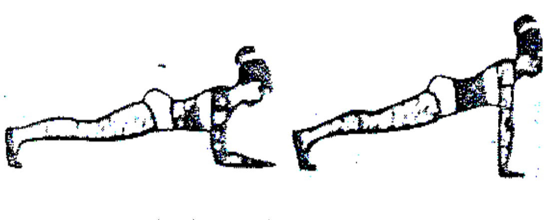
٢٢- من وضع الجثو على الركبتين والذراعين فى الوسط، ميل الجذع خلفًا ثم الرجوع.



شكل (٢٢)

الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر وإطالة البطن.

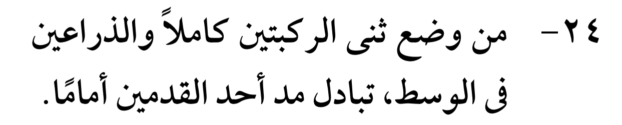
٢٣- من وضع الانبطاح على الصدر والساعدين على الأرض، والارتكاز على الكفين ومد الكوعين لوضع الانبطاح المائل.



شكل (٢٣)

الهدف: قوة عضلات المنكبين.



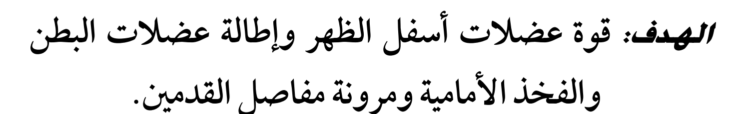

٢٤- من وضع ثنى الركبتين كاملاً والذراعين فى الوسط، تبادل مد أحد القدمين أمامًا.

الهدف: قوة عضلات الفخذ الأمامية ومرونة مفصل الركبة.


شكل (٢٤)

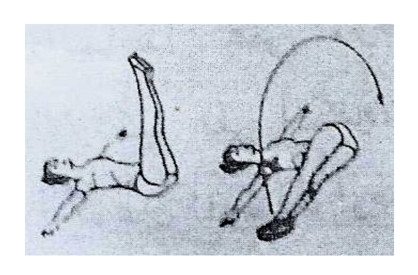
٢٥- من وضع الوقوف فتحًا والذراعين جانبًا، تقوس الجذع خلفًا للمس الكعبين بمشطى اليدين.



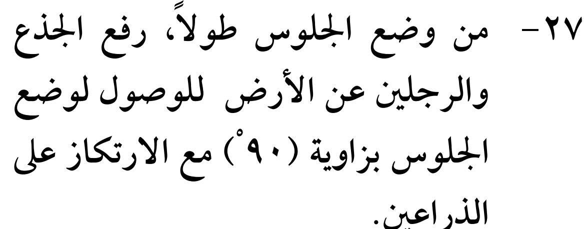

الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر وإطالة عضلات البطن والفخذ الأمامية ومرونة مفاصل القدمين.

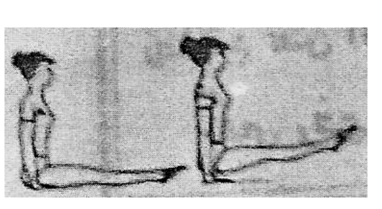
شكل (٢٥)

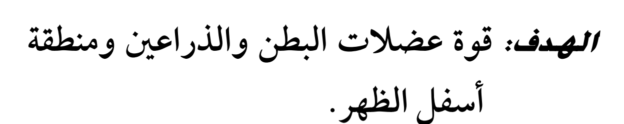
٢٦- من وضع الرقود والذراعين جانبًا والقدمين مرفوعتين لأعلى بزاوية ٩٠°، لف الجذع والرجلين على الجانبين للمس الأرض.

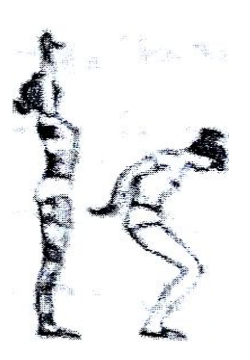

شكل (٢٦)

الهدف: مرونة مفصل الحوض

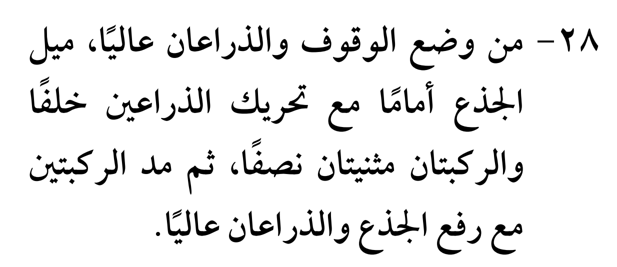

٢٧- من وضع الجلوس طولاً، رفع الجذع والرجلين عن الأرض للوصول لوضع الجلوس بزاوية (٩٠°) مع الارتكاز على الذراعين.


شكل (٢٧)


الهدف: قوة عضلات البطن والذراعين ومنطقة أسفل الظهر.



شكل (٢٨)



٢٨- من وضع الوقوف والذراعان عاليًا، ميل الجذع أمامًا مع تحريك الذراعين خلفًا والركبتان مثنيتان نصفًا، ثم مد الركبتين مع رفع الجذع والذراعان عاليًا.

الهدف: قوة عضلات الفخذين وأسفل الظهر وإطالة عضلات البطن والتوافق بين الذراعين والرجلين.



شكل (٢٩)

٢٩- من وضع ثنى الركبتين كاملاً والذراعين فى الوسط، التقدم أمامًا بالوثب.

الهدف: قوة عضلات الفخذين ومرونة مفاصل الركبتين.

ثمانى مجموعات للتمرينات البدنية المساهمة

فى رفع المستوى الصحى للمرأة

سيدتى: يتضمن الجزء التالى (ثمانية) مجموعات من التمرينات البدنية، كل مجموعة منها تشتمل على (اثنى عشر تمرينا)، لوحظ فيها التدرج النسبى للصعوبة فى الآداء البدنى، حيث يمكن للمرأة أن تبدأ بالمجموعة الأولى ثم الثانية (التى تليها) وهكذا حتى تصل إلى المجموعة الثامنة، مع الاستمرار فى آداء كافة تمريناتها، وعند الشعور بانخفاض فى مستوى كفاءتك البدنية، فيمكنك أن تختارى أى مجموعة تتناسب تمريناتها مع حالتك البدنية والصحية (العامة).

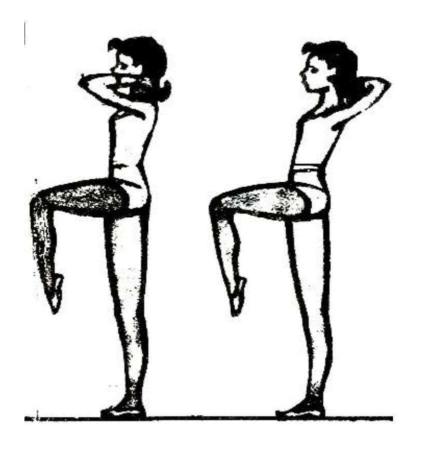
ونود أن نشير إلى وجود بعض الرسومات التوضيحية الخاصة بهذه المجموعات الثمانية مرفقة فى نهاية هذا الجزء، إذ يمكنك أن تسترشدى بها عند آدائك لهذه التمرينات التى تساهم فى رفع مستوى لياقتك البدنية وبالتالى لياقتك الصحية العامة، وهذه المجموعات على النحو التالى، هذا ويلى كل تمرين الهدف منه، مبتدئين بالمجموعة الأولى.

المجموعة الأولى:



١- من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، رفع أحد الرجلين بزاوية قائمة مع لمس الكفين خلف الرقبة والكوعان مواجهان للأمام ثم تحريكهما جانبًا والتقوس بالجذع للخلف قليلاً، ثم يكرر التمرين على الرجل الأخرى.

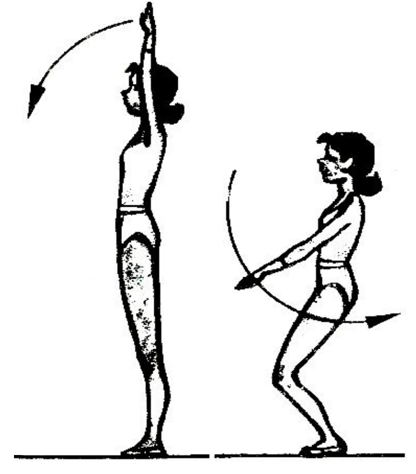
الهدف: التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين وقوة عضلات أسفل الظهر ومرونة مفاصل الركبتين.



شكل (١)

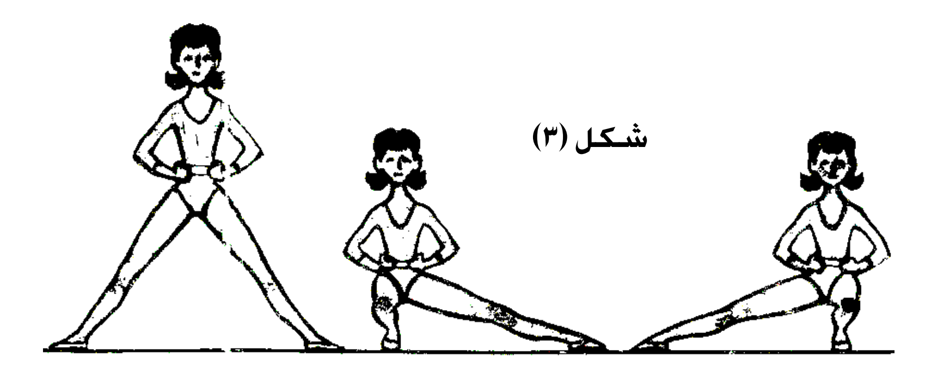
٢- من وضع الوقوف والذراعان ممتدتان عاليًا، خفض الذراعين أمامًا أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا لعمل سوستة خفيفة.

الهدف: مرونة مفاصل الركبتين والكتفين والتوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.



شكل (٢)

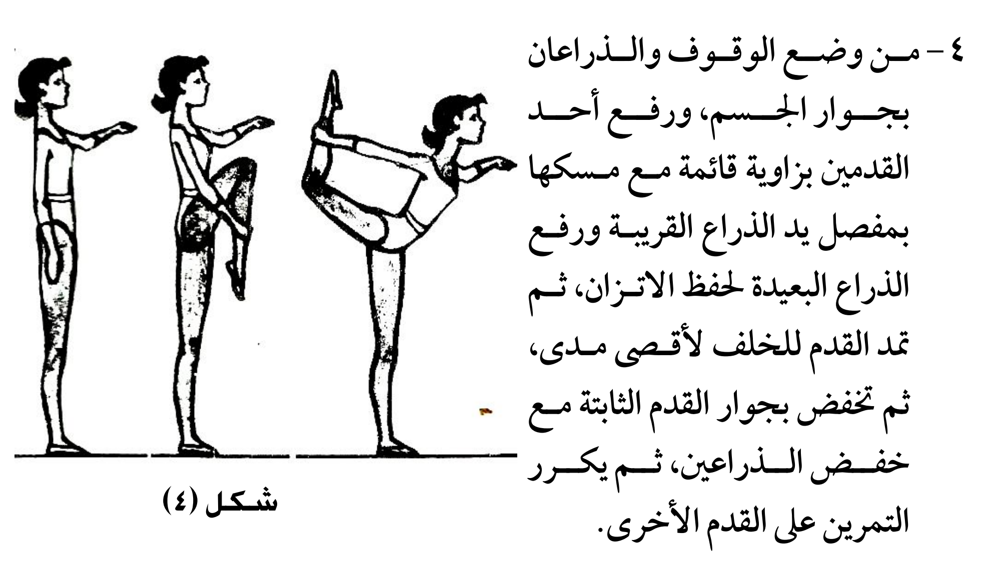



شكل (٣)

٣- من وضع الوقوف فتحًا وأقصى اتساع بين القدمين والذراعان فى الوسط، ثنى إحدى الركبتين كاملاً وزحلقة (تمرير) القدم الأخرى لتكون على كامل امتدادها على الأرض ثم الوقوف، ثم يكرر التمرين بنفس الأسلوب على القدم الأخرى.

الهدف: قوة عضلات الفخذ الأمامية وإطالة عضلات الفخذ الجانبية ومرونة مفاصل الركبتين.

٤- من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، ورفع أحد القدمين بزاوية قائمة مع مسكها بمفصل يد الذراع القريبة ورفع الذراع البعيدة لحفظ الاتزان، ثم تمد القدم للخلف لأقصى مدى، ثم تخفض بجوار القدم الثابتة مع خفض الذراعين، ثم يكرر التمرين على القدم الأخرى.


شكل (٤)

الهدف: مرونة مفاصل الفخذين والركبتين وأسفل الظهر، والتوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

٥- من وضع جلوس الجثو والجذع والذراعان ممتدتان أمامًا، ورفع الجذع عاليًا عن الأرض مع السند على أحد الذراعين ومد الذراع الأخرى للأمام وتحريك أحد القدمين خلفًا عاليًا، للوصول لوضع نصف الجثو وأحد الذراعين أمامًا وأحد القدمين خلفًا، ثم يكرر التمرين على القدم والذراع الأخرى.

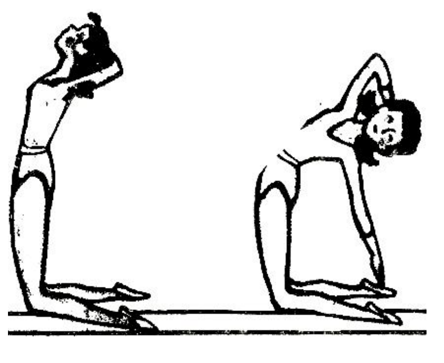


شكل (٥)



الهدف: التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين، مرونة مفاصل الركبتين والفخذين، قوة عضلات أسفل الظهر.

٦- من وضع الجثو فتحًا، واليدان متلامستان خلف الرقبة، لف الجذع جهة اليسار وملامسة اليد اليسرى لمشط القدم اليمنى، يكرر التمرين بلف الجذع جهة اليمين وملامسة اليد اليمنى لمشط القدم اليسرى.



شكل (٦)

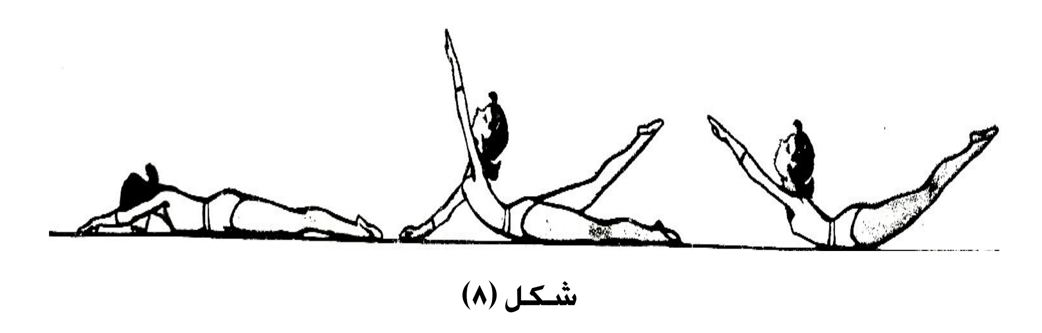
الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر ومرونة مفاصل الكتفين.



شكل (٧)

٧- من وضع الرقود فتحًا على الظهر وسند الكوعين على الأرض، رفع الرجلين عاليًا بالتبادل.

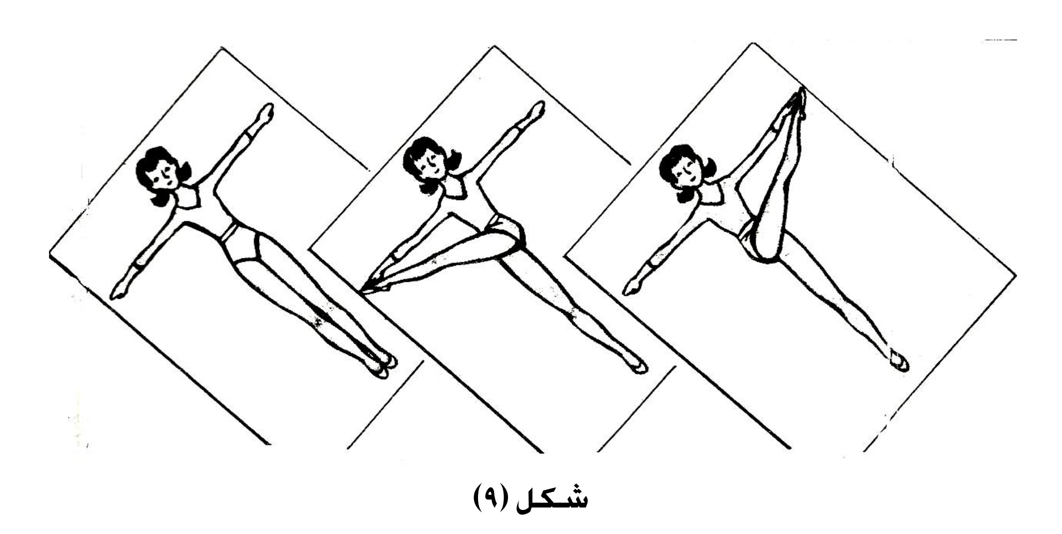
الهدف: قوة عضلات البطن المستقيمة والفخذين.



شكل (٨)

٨- من وضع الانبطاح على الصدر والذراعان ممتدتان عاليًا، رفع الذراع اليسرى والرجل اليمنى عاليًا، ثم يكرر التمرين على الذراع والرجل الأخرى، ثم ترفع الذراعان والقدمان عاليًا.

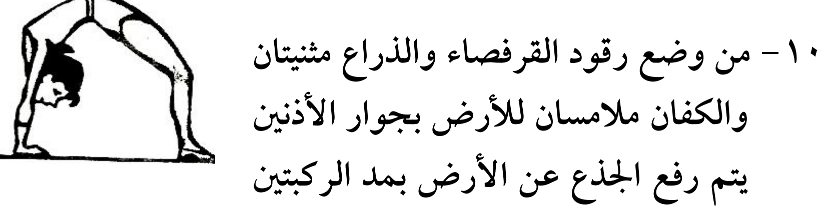
الهدف: قوة عضلات الظهر والفخذين وإطالة عضلات البطن وتنمية التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.



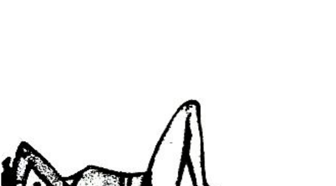
شكل (٩)

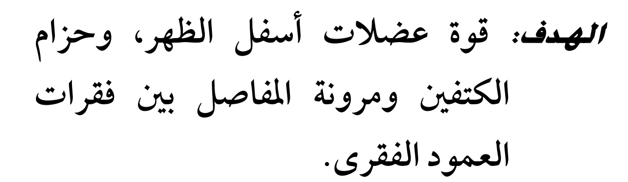
٩- من وضع الرقود على الظهر والذراعان جانبًا، لف الجذع جانبًا ورفع الرجل اليسرى لأعلى لمحاولة لمس مشط القدم للذراع اليمنى ثم رجوع القدم اليسرى بجوار اليمنى، يكرر التمرين على القدم اليمنى والذراع اليسرى.

الهدف: مرونة مفصل الحوض، وقوة عضلات البطن وإطالة عضلات خلف الفخذ.



١٠- من وضع رقود القرفصاء والذراع مثنيتان والكفان ملامسان للأرض بجوار الأذنين يتم رفع الجذع عن الأرض بمد الركبتين والذراعين للوصول لوضع الكوبرى.

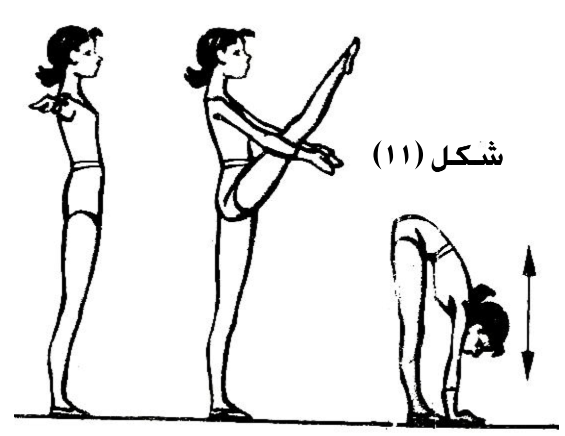




الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر، وحزام الكتفين ومرونة المفاصل بين فقرات العمود الفقرى.

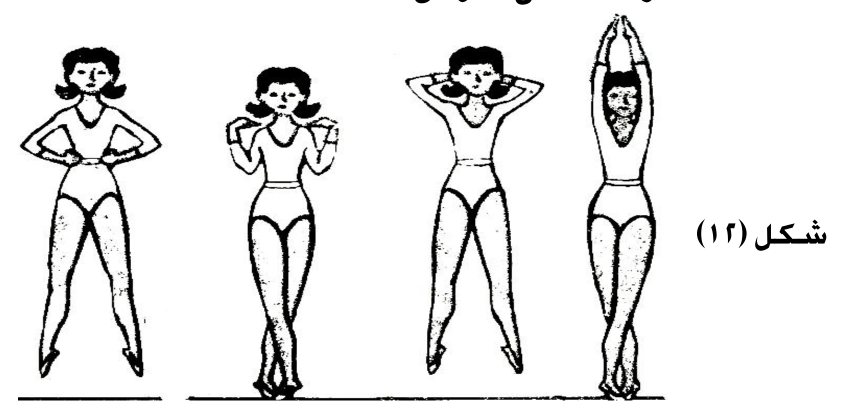
شكل (١٠)




شكل (١١)

١١- من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، رفع الذراعين جانبًا ثم رفع الرجل اليمنى أمامًا عاليًا والتصفيق باليدين أسفل الرجل المرفوعة، ثم خفضها مع رفع الذراعين جانبًا ثم يثنى الجذع أمامًا أسفل لملامسة الكفين للأرض ثم يرفع الجذع عاليًا والذراعان جانبًا، ثم ترفع الرجل اليسرى أمامًا عاليًا ويتم التصفيق باليدين أسفلها وهكذا.

الهدف: توافق عضلى عصبى بين الذراعين والرجلين وإطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة مفصل الحوض.


شكل (١٢)

١٢- من وضع الوقوف فتحًا والذراعان فى الوسط، يؤدى الوثب عاليًا مع تقاطع الساقين وثنى الذراعين لملامستها للأكتاف ثم يتم الوثب عاليًا لتباعد القدمين مع ملامسة الذراعين خلف الرقبة، فالوثب عاليًا لتقاطع الساقين ورفع الذراعان عاليًا فوق الرأس.

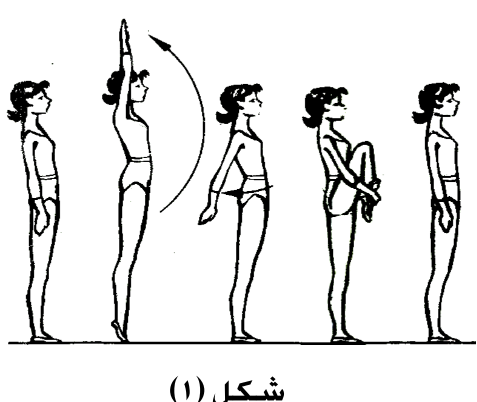
الهدف: توافق عضلى عصبى بين الذراعين والرجلين وقوة عضلات الفخذين.

المجموعة الثانية:



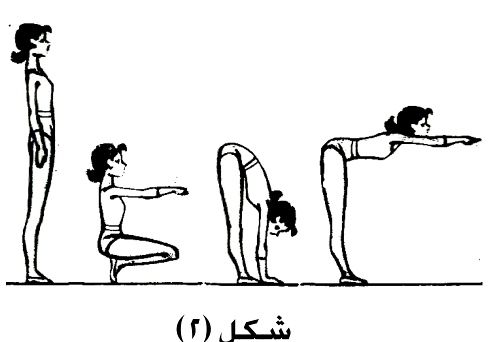


١ - من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، رفع الذراعين أمامًا عاليًا ثم خفضهما أمامًا أسفل خلفًا، ثم رفع الرجل اليمنى عاليًا وضم الركبة على الصدر فخفضها لتكون بجوار الرجل اليسرى، يكرر التمرين على الرجل اليسرى.


شكل (١)

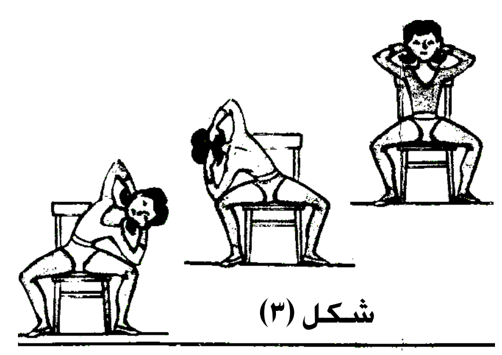
الهدف: مرونة مفاصل الكتفين والركبتين وقوة عضلات الفخذين.

٢ - من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، ثنى الركبتين كاملاً ومد الذراعين أمامًا، ثم مد الركبتين كاملاً فثنى الجذع أمامًا أسفل للمس كفا اليدين للأرض، ثم رفع الجذع لعمل زاوية قائمة وتحريك الذراعين أمامًا.


شكل (٢)

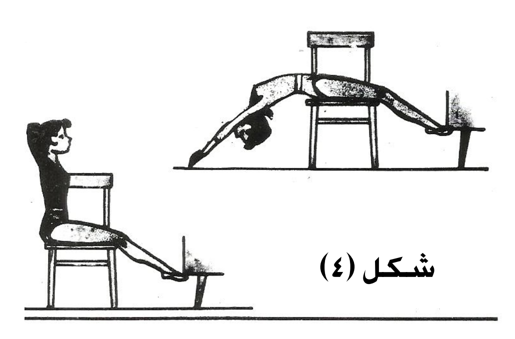
الهدف: قوة عضلات الفخذين وأسفل الظهر وإطالة لعضلات خلف الفخذ.

٣- من وضع الجلوس على مقعد والقدمان متباعدتان وكفا اليد متلامستان خلف الرقبة، ثنى الجذع جانبًا لملامسة الكوع للركبة القريبة والتبديل على الجهة الأخرى.


شكل (٣)

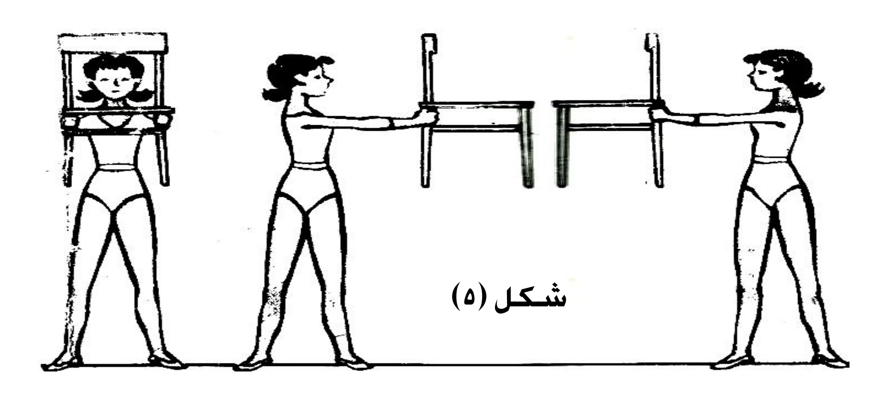
الهدف: إطالة لعضلات الجانب.

٤ - من وضع الجلوس مقاطع على المقعد والكفان ملامستان للرقبة والقدمان ممدودتان ومثبتتان أسفل (خزانة ملابس) (دولاب ملابس مثلا)، يتم تقوس الجذع خلفًا مع رفع الذراعين عاليًا.



شكل (٤)

الهدف: إطالة عضلات أسفل الظهر وقوة عضلات البطن ومرونة مفاصل الكتفين.

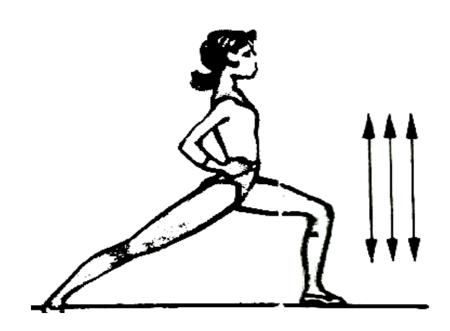


شكل (٥)

٥ - من وضع الوقوف فتحًا والذراعان ممدودتان أمامًا وممسكتان بمقعد، يتم لف الجذع والذراعين جانبًا (على الجهتين).

الهدف: قوة عضلات الجانب والذراعين ومرونة مفصل الحوض.

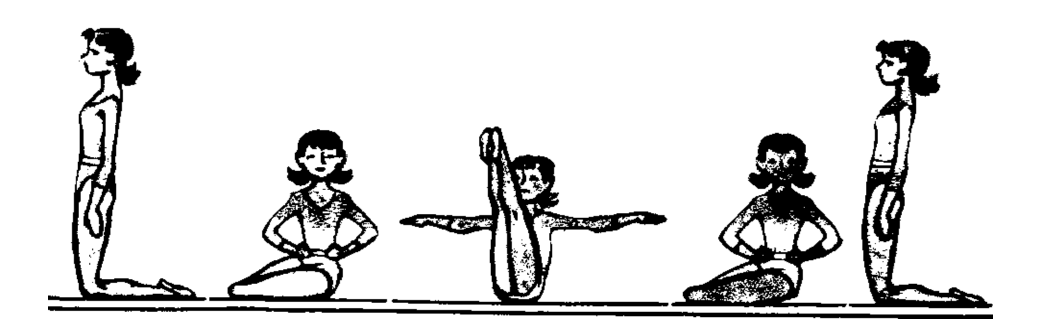
٦ - من وضع الوقوف والذراعان فى الوسط/ الطعن أمامًا بالقدم اليسرى ثم عمل (سوستة) على نفس الركبة المثنية.



شكل (٦)

الهدف: قوة عضلات الفخذ الأمامية وإطالة عضلات الفخذ الخلفية.



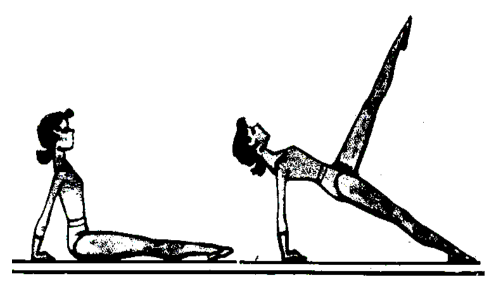


شكل (٧)

٧- من وضع الجثو على الركبتين والذراعين بجوار الجسم الجلوس على المقعدة من الناحية اليمنى ثم مد الركبتين أمامًا فعاليًا ورفع الذراعين جانبًا للوصول لوضع جلوس التوازن، والتكرار بالجلوس على المقعدة من الناحية اليسرى، ثم مد الركبتين لوضع الجثو.

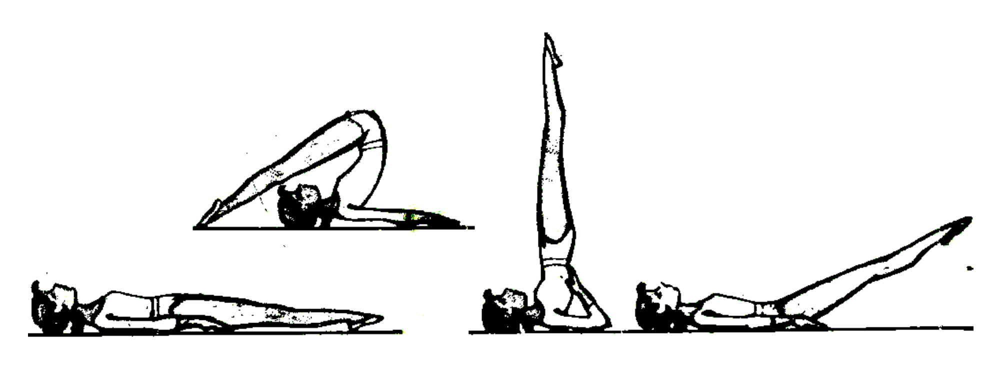
الهدف: قوة عضلات الفخذين والبطن وإطالة لعضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر.

٨- من وضع الجلوس طولاً والذراعان مرتكزتان على الأرض بجوار الجسم، ورفع الجذع والرجل اليسرى عن الأرض وهى ممدودة أمامًا عاليًا ثم خفضها مع هبوط الجذع لملامسة الأرض، وهكذا على القدم الأخرى.



شكل (٨)

الهدف: قوة عضلات الذراعين والفخذين ومرونة مفاصل الفخذين.

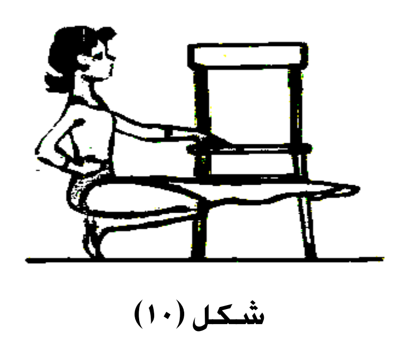


شكل (٩)

٩- من وضع الرقود على الظهر والذراعان بجوار الجسم، رفع الرجلين عاليًا خلفا لتكونا ممدودتان خلف الرأس، ثم رفعهما للوقوف على الكتفين، فخفضهما لتصبح القدمان فى وضع ٤٥° مرفوعتان عن الأرض.

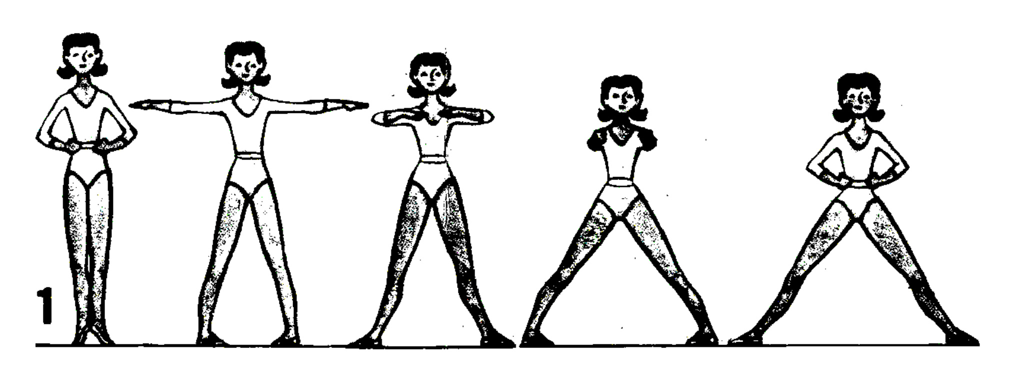
الهدف: قوة عضلات البطن ومرونة مفاصل العمود الفقرى وأسفل الظهر.

١٠- من وضع الوقوف مقاطع لمقعد ثنى الركبتين كاملاً ثم مد الركبة القريبة من المقعد أمامًا والسند باليد القريبة من المقعد، ثم اللف حول المحور العمودى لثنى الركبة الأخرى.



شكل (١٠)

الهدف: قوة عضلات الفخذين ومرونة مفاصل الركبتين.



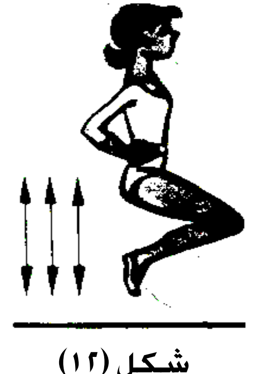
شكل (١١)

١١- من وضع الوقوف على المشطين والذراعين فى الوسط، رفع الذراعين جانبًا مع تباعد القدمين عن طريق حركة (مشط - كعب) للوصول لوضع الوقوف فتحًا والذراعان جانبًا ومشط القدمين يشيران للداخل، ثم تحريكهما لخارج مع عمل حركة انثناء عرضا على الصدر، والاستمرار فى حركة التباعد أكثر بين القدمين ويكون اتجاه المشطين للداخل وأصابع اليدين ملامستان للكتفين فى وضع الثنى، ثم الاستمرار فى حركة التباعد بين القدمين ليكون المشطان للخارج والقدمان فى وضع أقصى اتساع والذراعان فى الوسط.

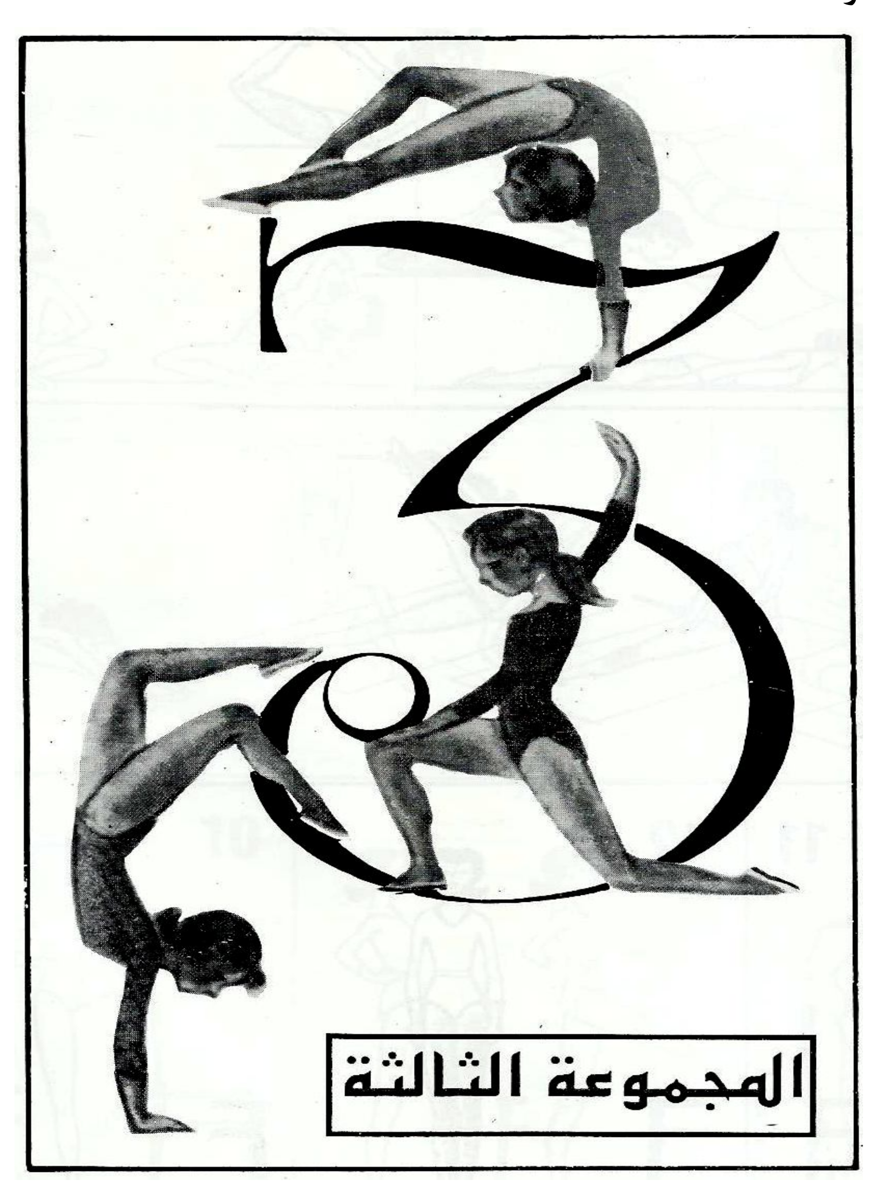
الهدف: التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين ومرونة مفاصل القدمين.

١٢- من وضع الوقوف والذراعان فى الوسط، الوثب فى المحل مع لمس الكعبين للمقعدة، وبحيث يكون الوثب على المشطين.

الهدف: قوة عضلات الفخذين.

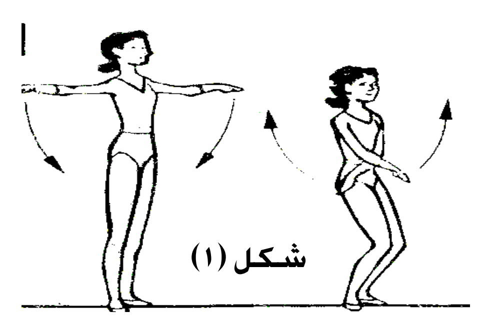

شكل (١٢)

المجموعة الثالثة :



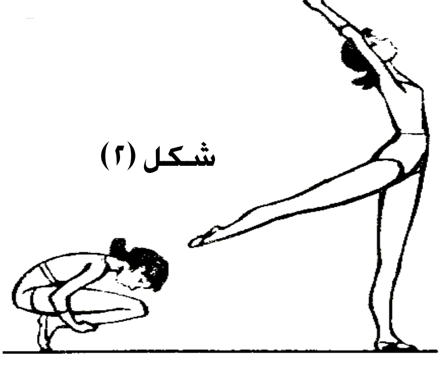


١- من وضع الوقوف والذراعان جانبًا، عمل تقاطع بالذراعين أمام الجسم مع ثنى الركبتين نصفًا، ثم مرجحة الذراعين مع تقاطعهما والوصول بهما جانبًا.


شكل (١)

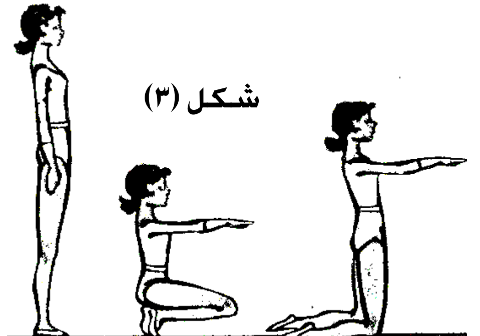
الهدف: مرونة مفاصل الركبتين والكتفين والتوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

٢- من وضع الوقوف عمل وضع التكور والرأس لأسفل والذراعين حول الساقين، مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عاليًا وتقوس الجذع ومرجحة أحد القدمين خلفًا، يكرر التمرين بنفس الطريقة ولكن بمرجحة الرجل الأخرى.

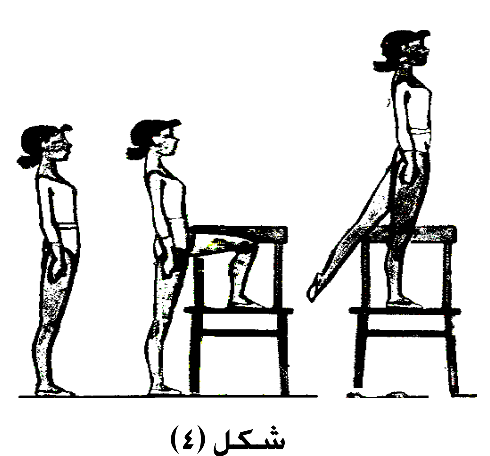

شكل (٢)

الهدف: قوة عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وإطالة عضلات البطن ومرونة مفاصل الحوض.

٣- من وضع الوقوف معتدلاً، ثنى الركبتين كاملاً وتحريك الذراعين أمامًا، ثم ملامسة الركبتين للأرض وعمل قوس بالجذع خلفًا لملامسة اليدين للأرض خلف الرأس.


شكل (٣)

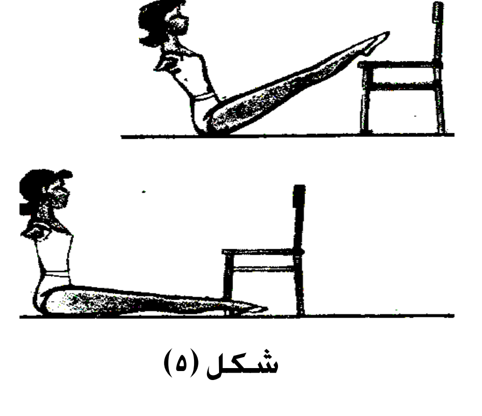
الهدف: قوة عضلات الفخذين وأسفل الظهر، مرونة العمود الفقرى وإطالة عضلات البطن.



شكل (٤)

٤- من وضع الوقوف معتدلاً، رفع القدم اليمنى لوضعها على المقعد للوقوف أعلى المقعد بينما القدم الأخرى ممدودة خلفًا، يكرر التمرين بالصعود على القدم اليسرى ومرجحة القدم الأخرى وهى ممدودة خلفًا.

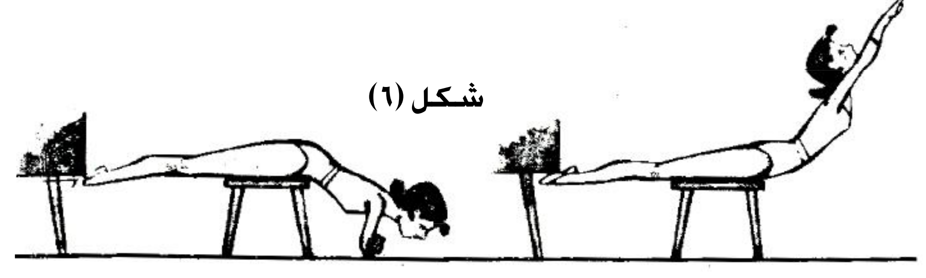
الهدف: قوة عضلات الفخذين والتوازن.



شكل (٥)

٥- من وضع الجلوس طولاً مواجهًا لمقعد، رفع الذراعين جانبًا مع رفع الرجلين لأعلى وسندها على مقعد ثم خفضهما، وهكذا.

الهدف: قوة عضلات البطن والفخذين وإطالة عضلات أسفل الظهر.



شكل (٦)

٦- من وضع الانبطاح على الصدر واليدين على الأرض والفخذين مثبتتين على المقعد، رفع الجذع والذراعين عاليًا.

الهدف: قوة عضلات الظهر العليا وإطالة عضلات البطن.

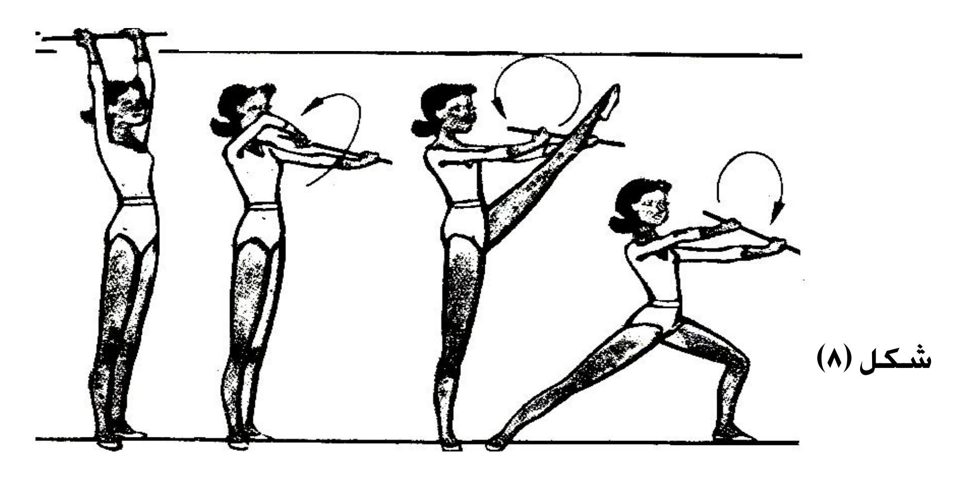


شكل (٧)



٧- من وضع الرقود على الظهر والذراعان بجوار الجسم، ضم الركبتين على الصدر للوصول لوضع رقود تكور والذراعين حول الركبتين، ثم مد القدمين أمامًا عاليًا لهبوطهما على الأرض.

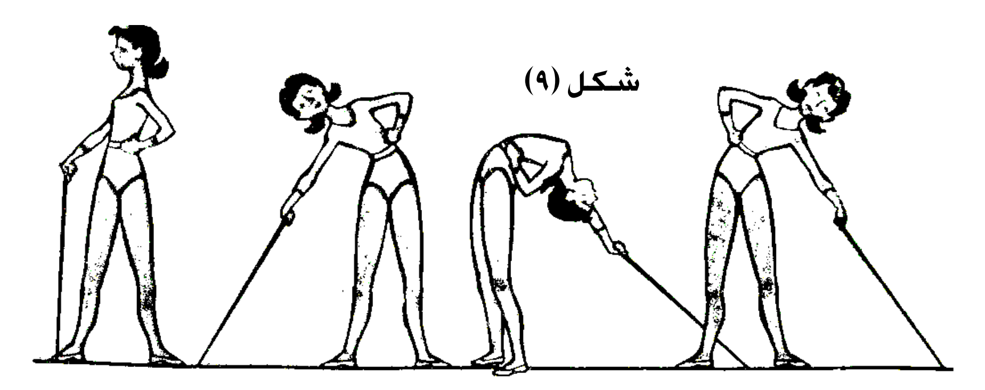
الهدف: قوة عضلات البطن وإطالة عضلات أسفل الظهر ومرونة مفاصل الركبتين.



شكل (٨)

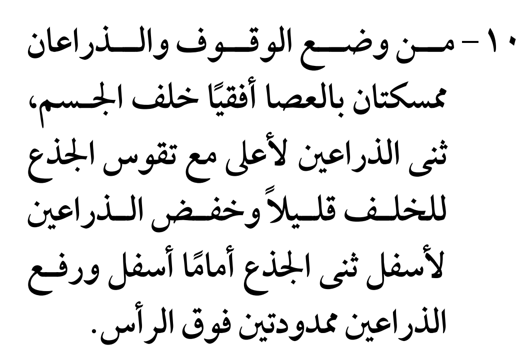
٨- من وضع الوقوف والذراعان عاليًا أفقيًا ممسكتان بالعصا، خفض الذراعين أمامًا مع رفع الرجل اليسرى أمامًا عاليًا لمحاولة لمس العصا بالرجل المرفوعة، ثم خفض تلك الرجل والطعن بها أمامًا، ثم يكرر التمرين مع الطعن بالرجل الأخرى.

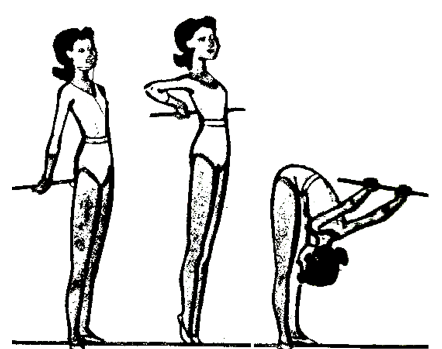
الهدف: قوة عضلات الفخذين ومرونة مفاصل الركبتين والفخذين.


شكل (٩)

٩- من وضع الوقوف فتحًا وذراع فى الوسط والأخرى ممسكة بالعصا، ثنى الجذع جانبًا ومد العصا جانبًا، ثم مد الجذع عاليًا وخفض الذراعين لأسفل وثنى الجذع أمامًا أسفل ورفع الذراعين ممدودتين فوق الرأس.

الهدف: قوة عضلات الجانب وأسفل الظهر وإطالة لعضلات البطن.

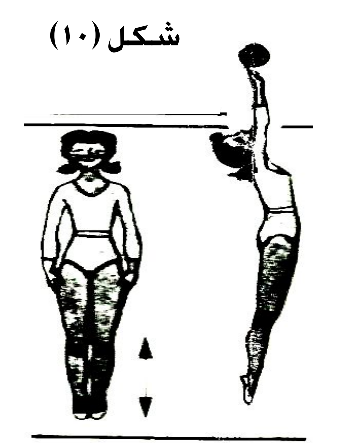

١٠- من وضع الوقوف والذراعان ممسكتان بالعصا أفقيًا خلف الجسم، ثنى الذراعين لأعلى مع تقوس الجذع للخلف قليلاً وخفض الذراعين لأسفل ثنى الجذع أمامًا أسفل ورفع الذراعين ممدودتين فوق الرأس.

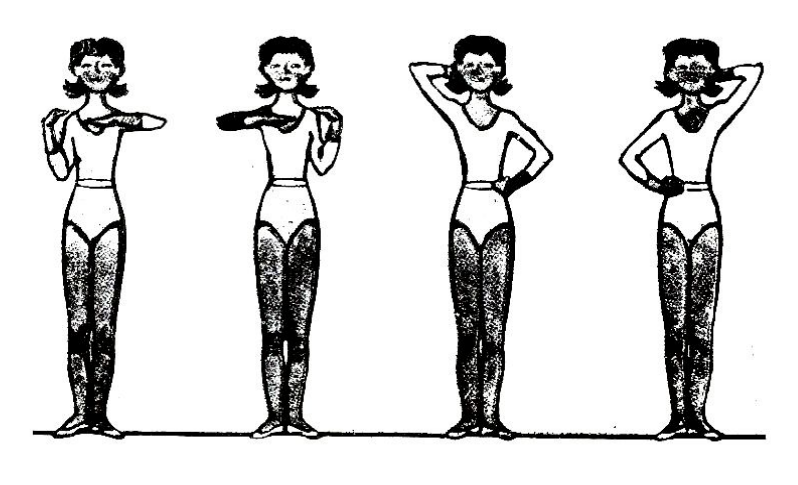

شكل (١٠)

الهدف: مرونة مفاصل الحوض وإطالة عضلات خلف الفخذ.

١١- من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، الوثب فى المحل، ثم الوثب مع الدوران دورة واحدة وإحدى الذراعين مرفوعة عاليًا وممسكة بالرأس.

الهدف: قوة عضلات الرجلين المادة والرشاقة.


شكل (١١)

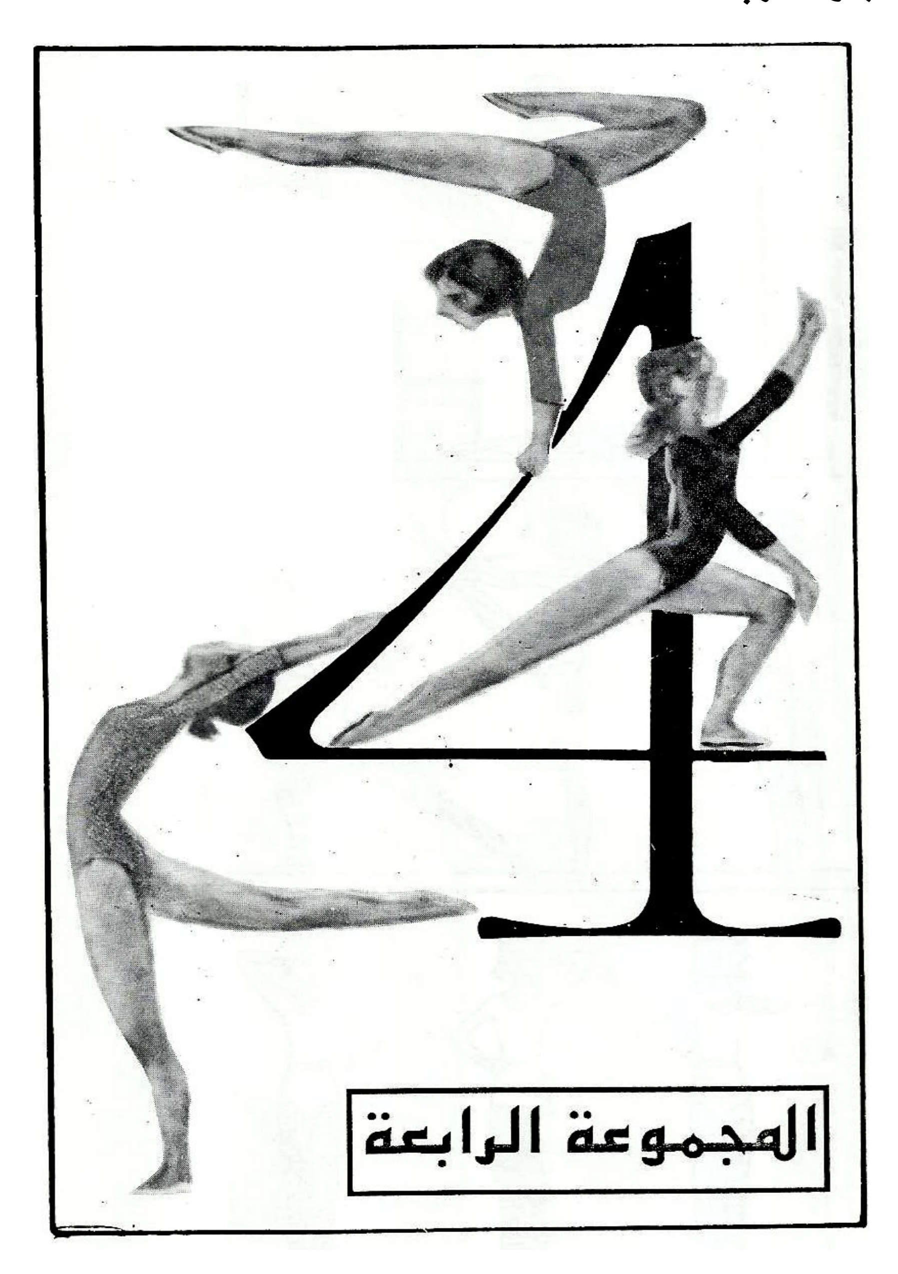


شكل (١٢)

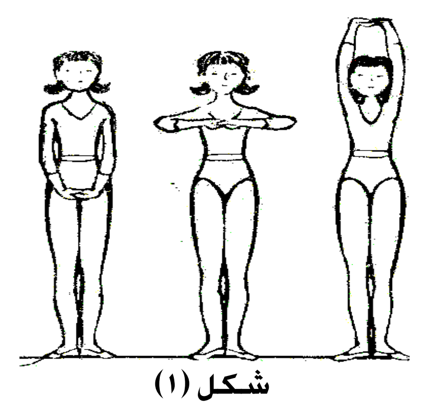
١٢- من وضع الوقوف وأحد الذراعين نصف انثناء عرضًا بينما الذراع الأخرى في وضع الثنى على الكتف، عمل تبديل لوضع الذراعين ثم وضع ذراع في الوسط والأخرى خلف الرقبة، ثم التبديل مرة أخرى لوضع الذراعين.

الهدف: التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

المجموعة الرابعة :

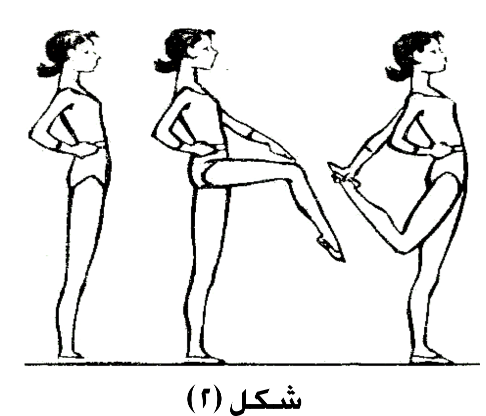





شكل (١)

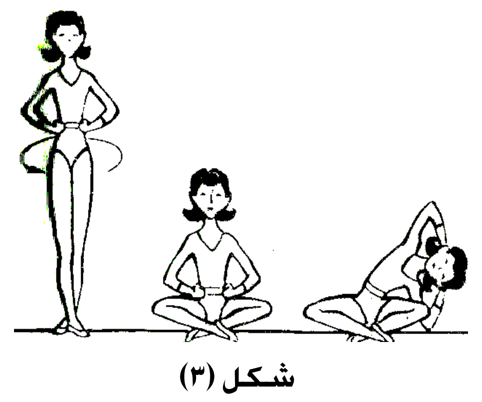
١ - من وضع الوقوف والذراعان ممدودتان لأسفل ومتشابكتان، ورفعهما لأعلى وهما مشابكتان أمام الصدر فمدهما عاليًا.

الهدف: مرونة مفاصل المرفقين والكتفين وقوة عضلات الذراعين.


شكل (٢)

٢ - من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، رفع الركبة اليمنى بزاوية قائمة مع لمسها بالذراع العكسية ثم ثنى الركبة اليمنى للخلف ولمسها بالذراع العكسية والذراع اليمنى فى الوسط، ثم التبديل على الذراع والرجل العكسية.

الهدف: التوازن، ومرونة مفاصل القدمين وقوة عضلات الفخذين.

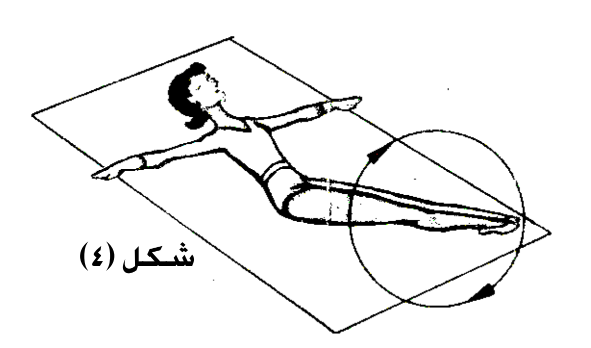

شكل (٣)

٣- من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، عمل حركة دائرية بالجذع، ثم عمل حركة جلوس تربيع على الأرض مع تقاطع الساقين والذراعين فى وضع ثبات الوسط، ثم وضع اليدين خلف الرقبة وثنى الجذع جانبًا.

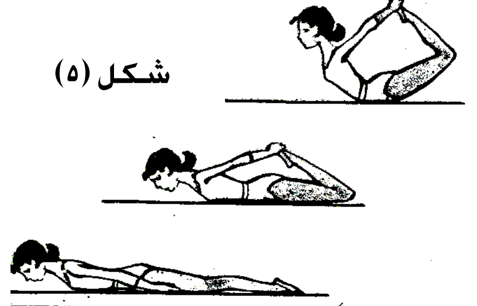
الهدف: مرونة مفاصل الحوض وقوة عضلات الجانب.

٤- من وضع الرقود على الظهر والذراعان جانبًا، عمل حركة دائرية بالرجلين.

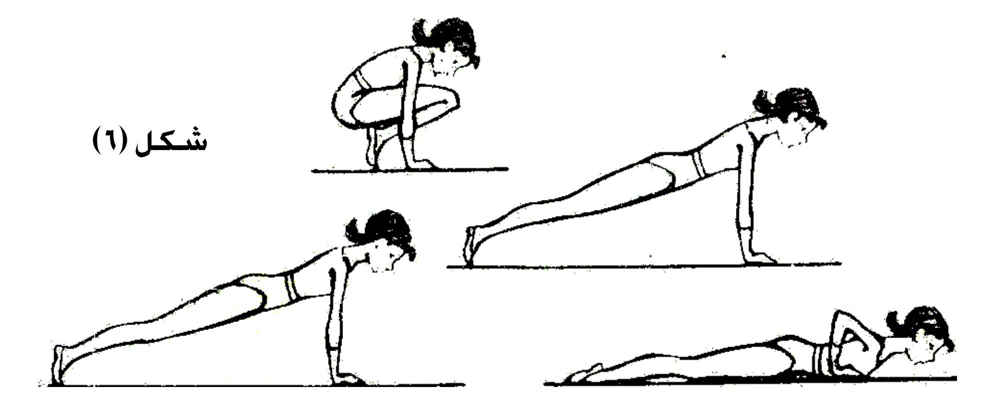
الهدف: مرونة مفاصل الحوض وقوة عضلات البطن.


شكل (٤)

٥- من وضع الانبطاح على الصدر والذراعين بجوار الجسم، رفع الجذع لأعلى مع ثنى القدمين ومسك المشطين باليدين ورفع الجذع والذراعين والرجلين لأعلى.


شكل (٥)

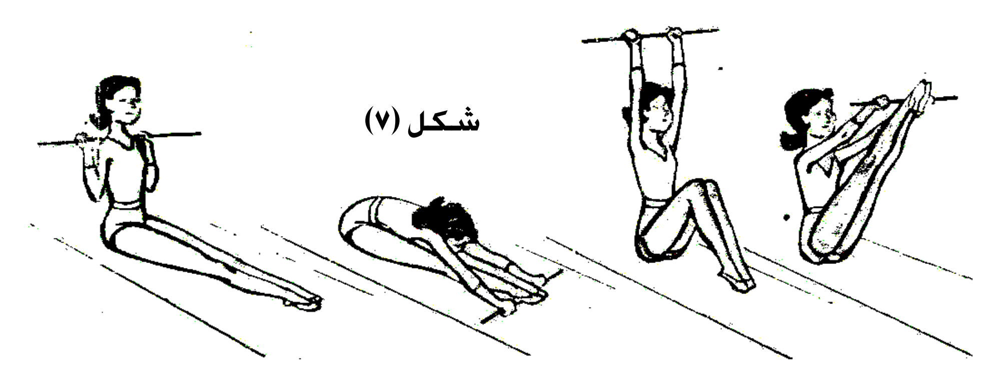
الهدف: قوة عضلات الظهر وإطالة عضلات البطن ومرونة مفاصل الركبتين.


شكل (٦)

٦- من وضع الجلوس على أربع، قذف القدمين خلفًا للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم ثنى الذراعين على الصدر فمدهما.

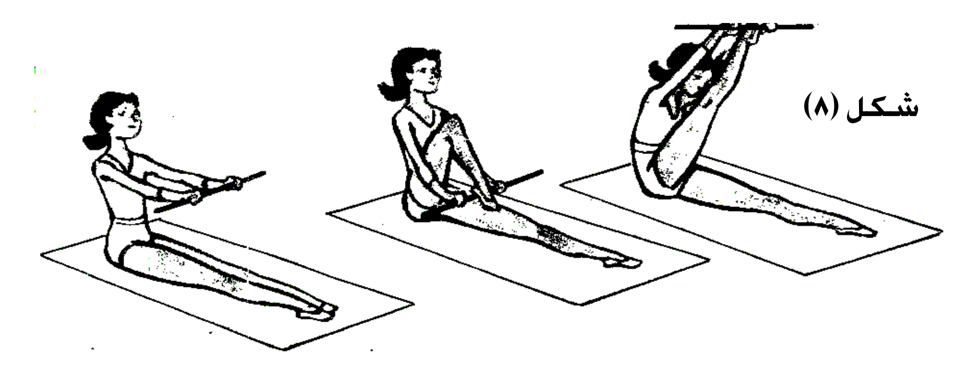
الهدف: القوة لحزام الكتف ولعضلات البطن.




شكل (٧)

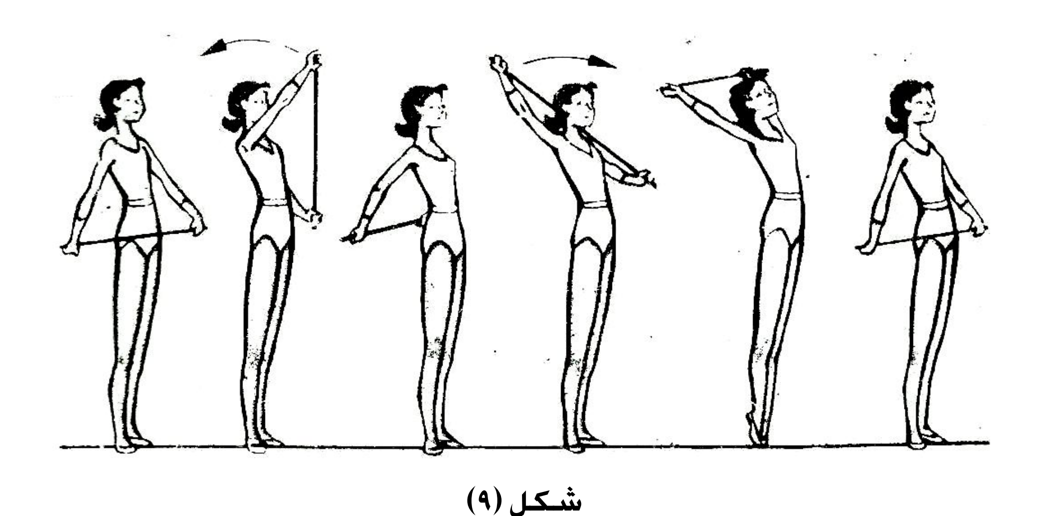
٧- من وضع الجلوس طولاً فتحا ومسك العصا بالذراعين على الكتفين، ورفع الذراعين بالعصا عاليًا ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل مع مد الذراعين بالعصا لملامسة مشطى اليدين القدمين، ثم رفع الجذع عاليًا مع ثنى الركبتين على الصدر والذراعان عاليًا، ثم مد الركبتين فرفع الرجلين لأعلى بزاوية ٤٥° مع ملامسة الذراعين والعصا لمشط القدمين.

الهدف: إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة العمود الفقرى وقوة عضلات البطن.


شكل (٨)

٨- من وضع الجلوس طولاً والذراعان ممدودتان أمامًا بالعصا، ورفع الركبة اليمنى لتمرير العصا من أسفلها ثم رفع نفس الرجل بالعصا لأعلى، ثم يكرر التمرين على القدم الأخرى.

الهدف: قوة عضلات الفخذين الأمامية وإطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة مفاصل الركبتين.



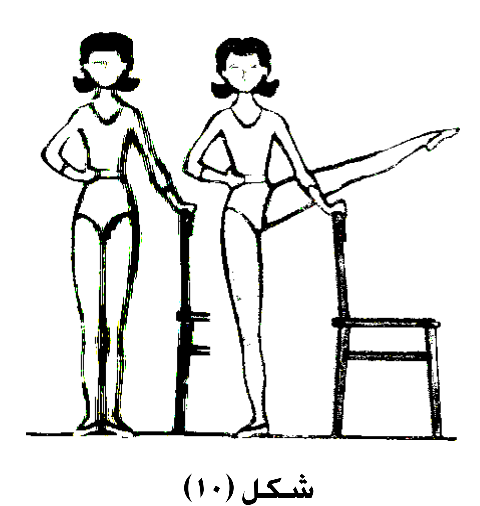
شكل (٩)

٩- من وضع الوقوف والعصا أفقية أمام الجسم، تحريك العصا لتكون عمودية أمام الجسم فتحريكها خلفًا لتكون (العصا) خلف الجسم، ثم رفع العصا بالذراعين لتكون أفقية عاليًا فخفض الذراعين أسفل وأمام الجسم.

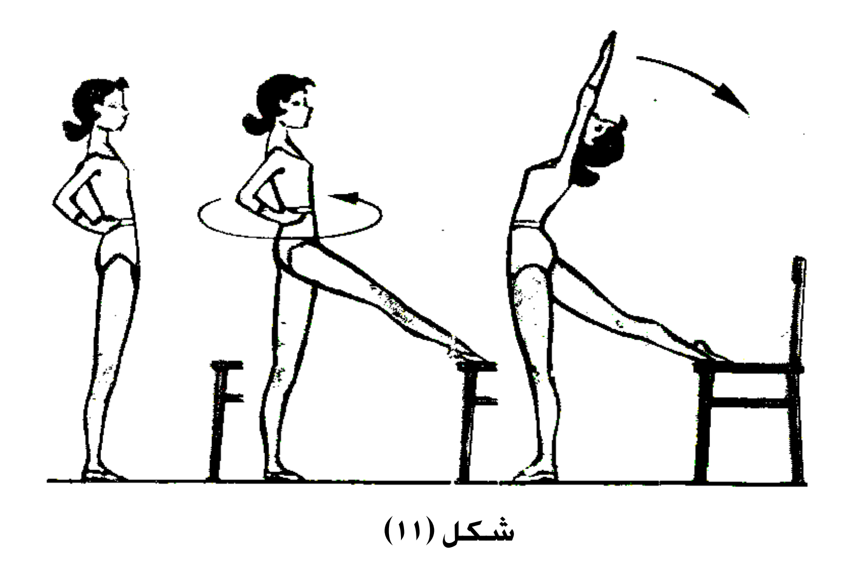
الهدف: قوة عضلات الظهر والذراعين ومرونة مفاصل الكتفين.

١٠- من وضع الوقوف المقاطع لمقعد، السند باليد على حافة كرسى واليد الأخرى فى الوسط، مرجحة الرجل اليسرى أمامًا ثم جانبًا أعلى المقعد، ثم اللف بالجذع والتبديل بمسك أعلى المقعد باليد الأخرى.

الهدف: مرونة مفاصل الحوض.



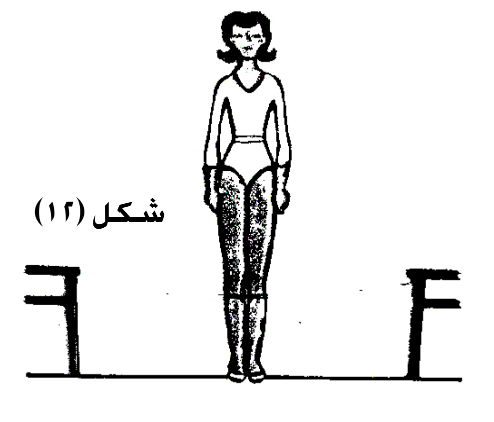
شكل (١٠)



شكل (١١)

١١- من وضع الوقوف المواجه لمقعد منخفض والذراعان فى الوسط، الدوران حول المحور الطولى لوضع القدم الممدودة على أعلى المقعد، ثم اللف (الدوران) حول المحور العمودى مرة أخرى لوضع نفس القدم أعلى المقعد، يكرر التمرين باللف حول المحور الطولى من الجهة العكسية لوضع القدم العكسية أعلى المقعد.

الهدف: الرشاقة، وإطالة عضلات الفخذ الأمامية وقوة عضلات أسفل الظهر.

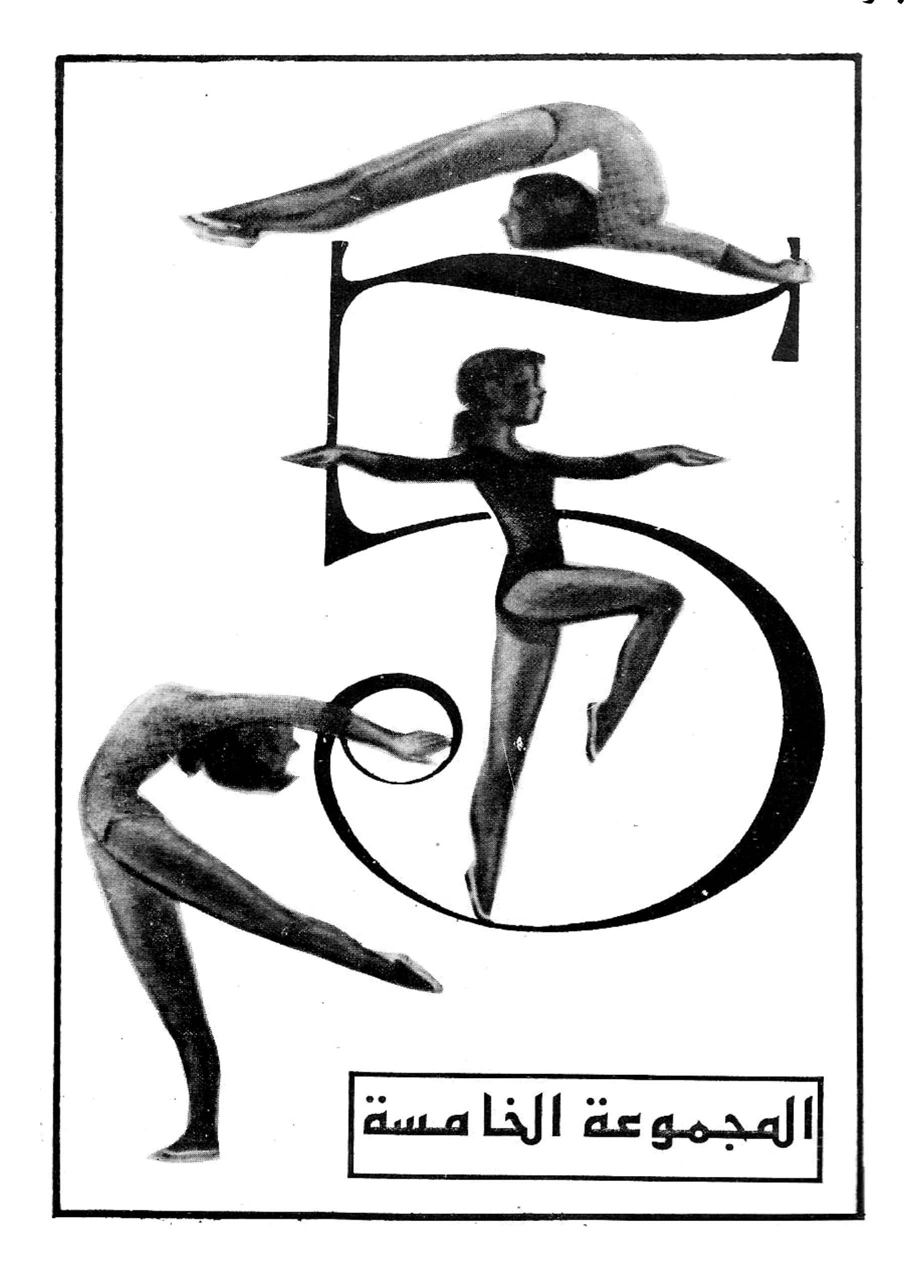


شكل (١٢)

١٢- من وضع الوقوف فى منتصف المسافة بين مقعدين، الوثب للعبور أعلى حبل مثبت بين المقعدين.

الهدف: القدرة العضلية للرجلين.

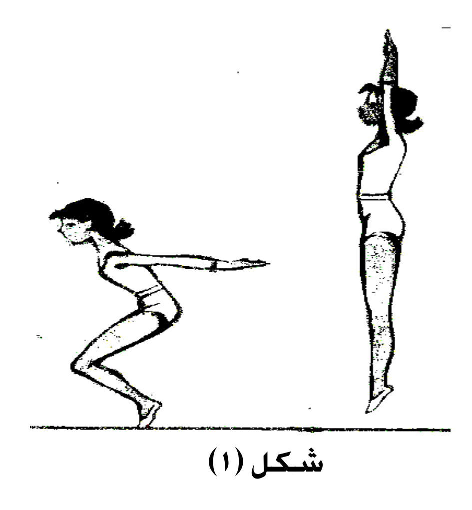
المجموعة الخامسة :



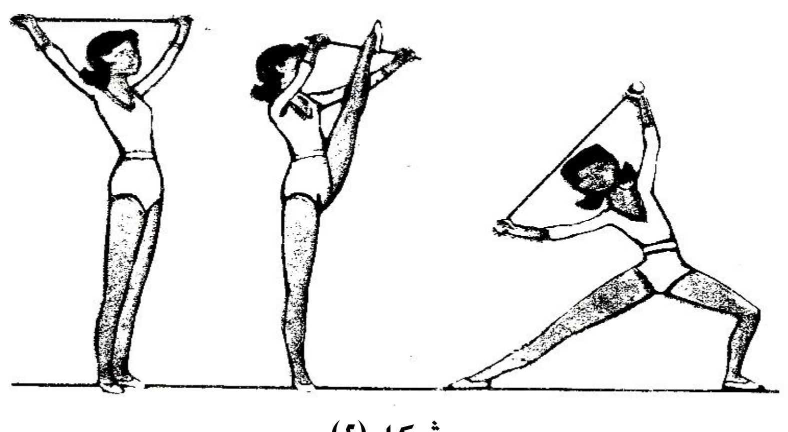


١- من وضع الوقوف والذراعين بجوار الجسم، ثنى الركبتين نصفًا مع مرجحة الذراعين خلفًا، ثم مد الركبتين للوثب عاليًا ورفع الذراعين أمامًا ثم عاليًا.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين.



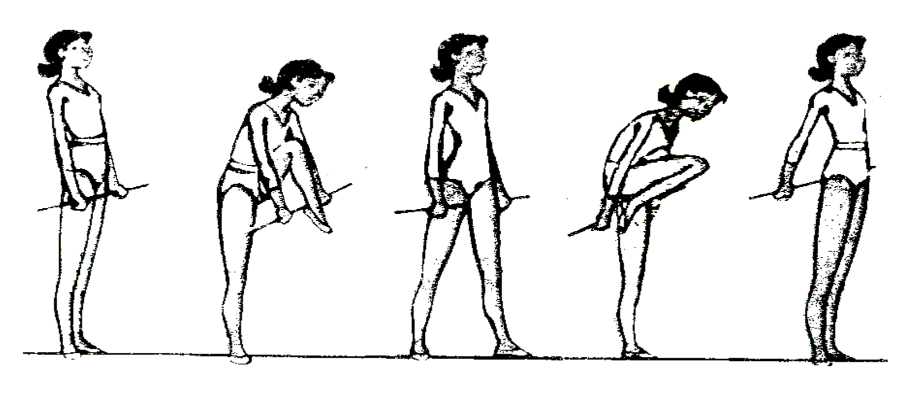
شكل (١)



شكل (٢)

٢- من وضع الوقوف والذراعان ممسكتان بالعصا أفقية عاليًا، تحريك الذراعين أمامًا مع تبادل رفع الرجلين عاليًا للمس العصا بالقدم للوصول لوضع العصا أفقية عاليًا، ثم ثنى الجذع جانبًا والذراعان عاليًا وأحد القدمين فى وضع الطعن فى عكس اتجاه ثنى الجذع، ثم التبديل على القدم الأخرى.

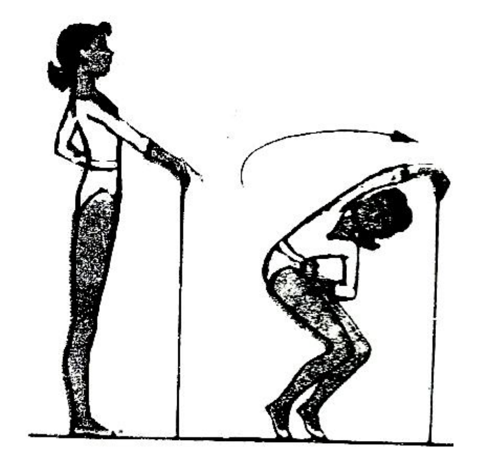
الهدف: توافق عضلى عصبى بين الذراعين والرجلين، وإطالة عضلات خلف الفخذ وقوة عضلات الجانب والفخذين.



شكل (٣)

٣- من وضع الوقوف والعصا أفقية أسفل وأمام الجسم، رفع أحد الركبتين عاليًا لتمرير العصا أسفل أحد القدمين بالتبادل للوصول للوضع أمامًا والعصا بين القدمين، إخراج القدم من العصا والتكرار على القدم الأخرى للوصول لوضع الوقوف والعصا أفقية خلف الجسم.

الهدف: مرونة مفاصل الركبتين والفخذين وإطالة عضلات أسفل الظهر.

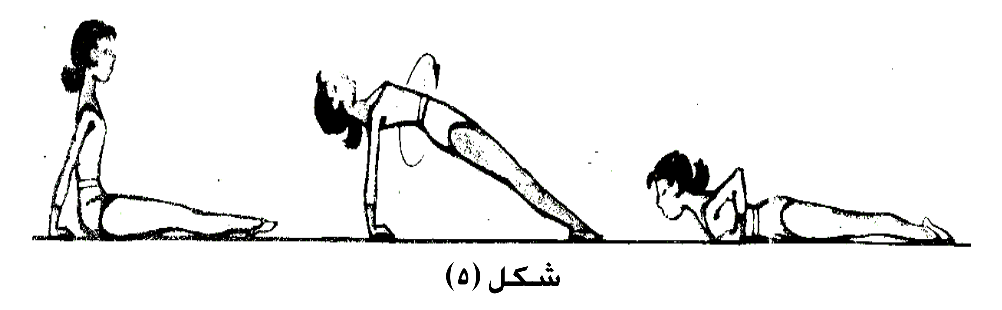


شكل (٤)

٤- من وضع الوقوف والعصا عمودية على الأرض أمام الجسم، ثنى الركبتين نصفًا مع الدوران حول مركز العصا.

الهدف: مرونة مفاصل الركبتين والكتفين.



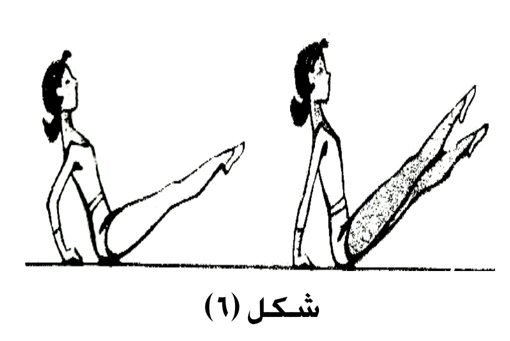


شكل (٥)

٥- من وضع الجلوس طولاً والارتكاز على اليدين للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس ثم اللف حول المحور الطولى للوصول لوضع الانبطاح على الصدر.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الذراعين وأسفل الظهر والإطالة لعضلات البطن.

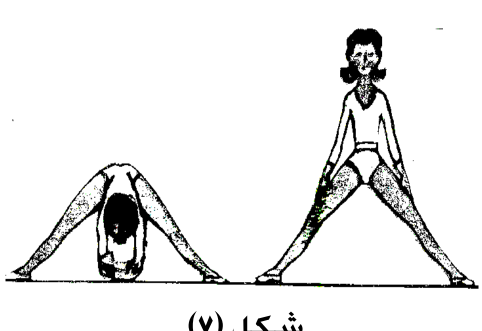
٦- من وضع الجلوس طولاً والارتكاز باليدين على الأرض، رفع القدمين عن الأرض بزاوية ٤٥° ثم فتحهما.



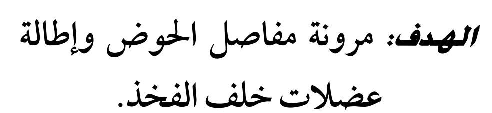
شكل (٦)

الهدف: تنمية القوة لعضلات البطن وأسفل الظهر.

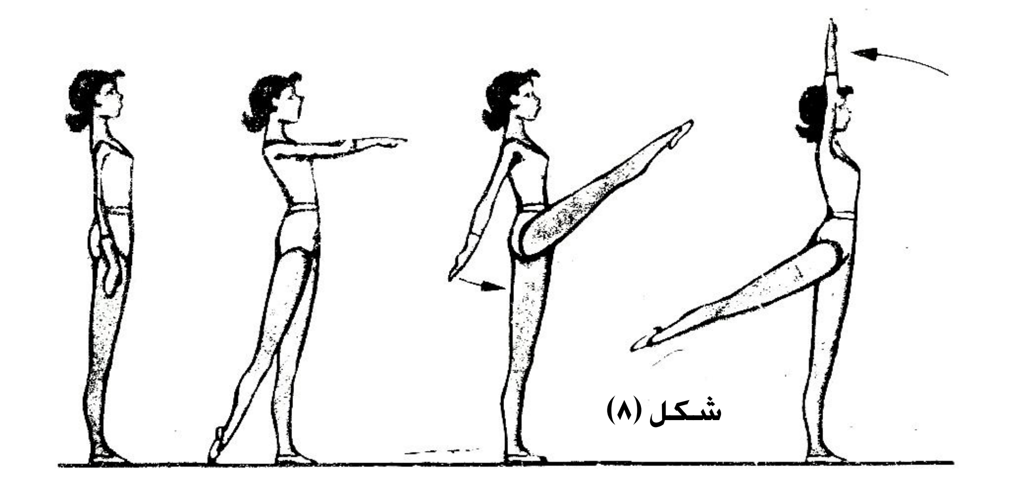
٧- من وضع الوقوف فتحًا أقصى اتساع، ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط، ثم رفع الجذع عاليًا والذراعين بجوار الجسم.



شكل (٧)



الهدف: مرونة مفاصل الحوض وإطالة عضلات خلف الفخذ.


شكل (٨)

٨- من وضع الوقوف والذراعين بجوار الجسم، مرجحة الذراعين أمامًا مع تحريك القدم خلفًا وسندها على المشط، فمرجحتهما أماما عاليًا مع تحريك الذراعين للخلف، ثم الأمام ومرجحة القدم خلفًا، والتبديل على الذراع والقدم العكسية.

الهدف: تنمية التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين والقوة لعضلات الرجلين.

٩- من وضع الوقوف ومسك الحبل باليدين خلف الجسم، الوثب فى المحل لتمرير الحبل مع رفع الركبة عاليًا بالتبادل.

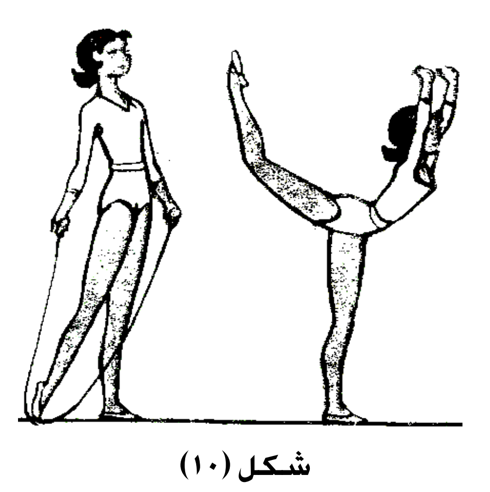
الهدف: قوة عضلات الرجلين، التوافق العضلى العصبى.


شكل (٩)



١٠- من وضع الوقوف والحبل خلف الجسم، الوثب لتمرير الحبل أسفل القدمين فى عدتين ثم للوصول للميل أمامًا مع رفع أحد الرجلين خلفًا عاليًا.

الهدف: التوافق العضلى العصبى وقوة عضلات الرجلين وأسفل الظهر.



شكل (١٠)

١١- من وضع الوقوف وأحد القدمين فى الوضع أمامًا، الوثب لتمرير الحبل أسفل القدمين.

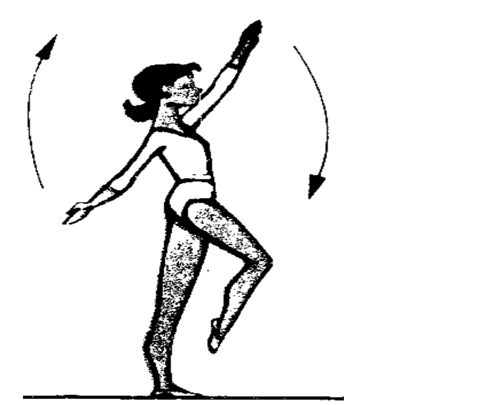
الهدف: التوافق العضلى العصبى وقوة عضلات الفخذين.



شكل (١١)

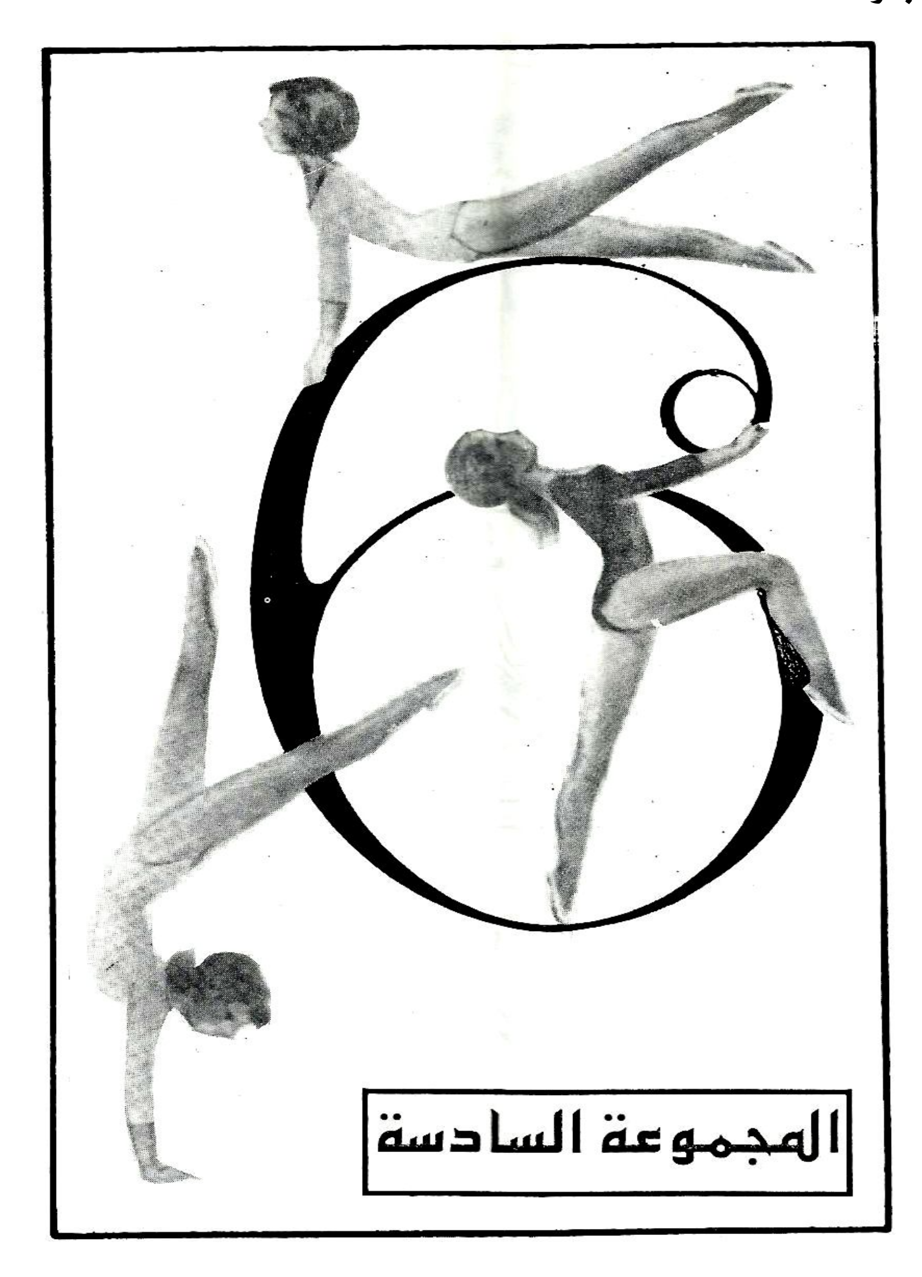
١٢- من وضع الوقوف وأحد القدمين فى الوضع أمامًا وذراع أمامًا عاليًا والأخرى أمامًا أسفل يتم أداء حركة المشى فى المكان مع تبديل وضع الذراعين والرجلين.

الهدف: التوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.



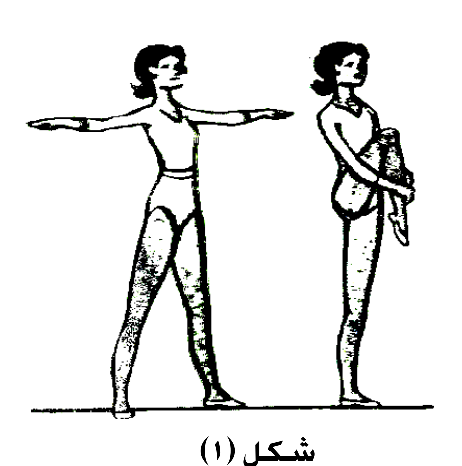
شكل (١٢)

المجموعة السادسة :

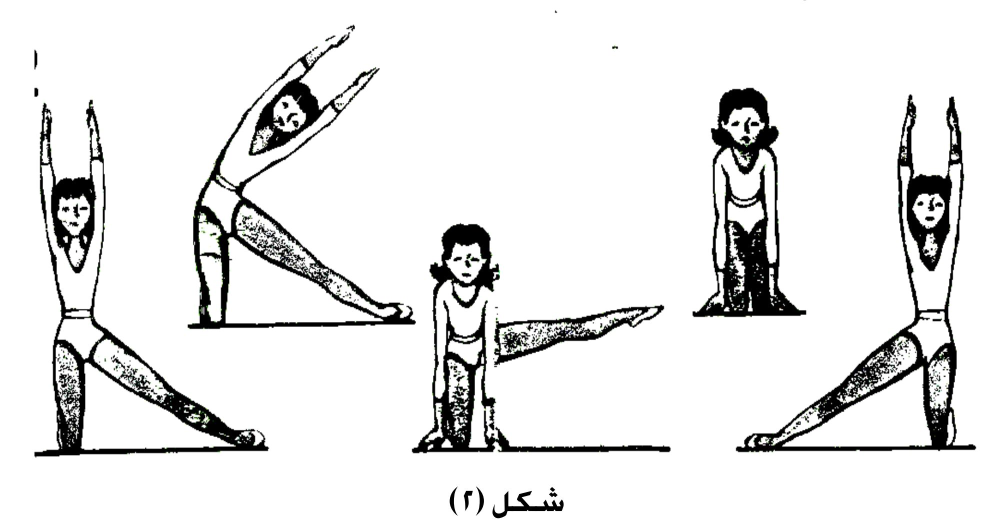


١- من وضع الوقوف فتحًا والذراعان جانبًا، تبادل رفع أحد الركبتين عاليًا مع ضمهما على الصدر وتشبيك الذراعين حولها، ثم خفضهما وتحريك الذراعين جانبًا، والتبديل على الركبة الأخرى.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الفخذين والمرونة لمفاصل الركبتين.



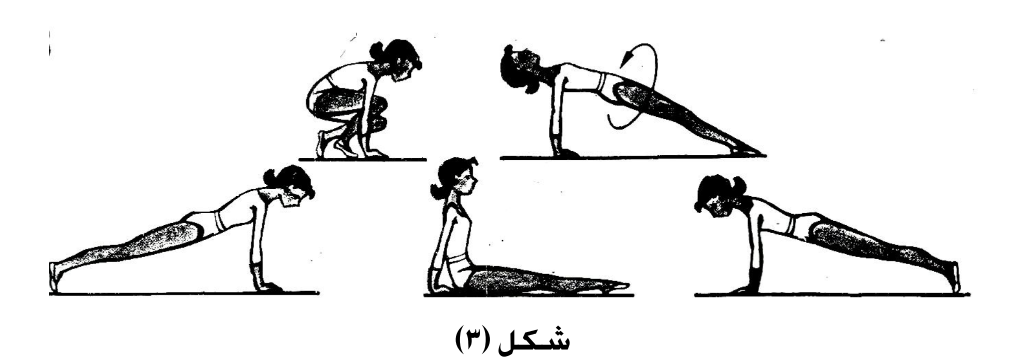
شكل (١)



شكل (٢)

٢- من وضع نصف الجثو وأحد القدمين ممدودة جانبًا والذراعان عاليًا، ثنى الجذع جانبًا فى اتجاه القدم الممدودة ثم ميل الجذع أمامًا ووضع اليدين على الأرض مع تحريك القدم الممدودة جانبًا وعاليًا، ثم ضمها مع الجذع للأمام قليلاً ثم رفعه مع رفع الذراعين عاليًا ومد القدم العكسية، يتم تكرار الثنى فى الاتجاه العكسى.

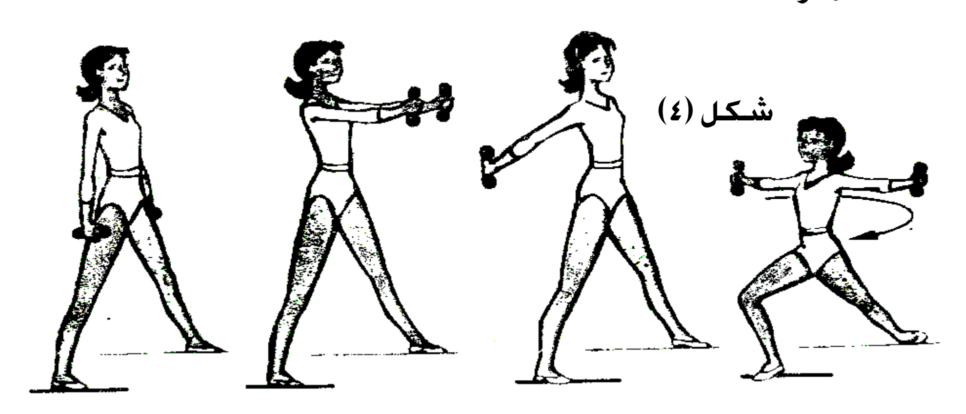
الهدف: تنمية القوة لعضلات الجانب والإطالة لعضلات الفخذ الجانبية وأسفل الظهر.



شكل (٣)

٣- من وضع الجلوس على أربع، قذف القدمين خلفًا للوصول لوضع الانبطاح المائل، ثم قذف القدمين داخلاً للوصول لوضع الانبطاح المائل المعكوس، فالدوران حول المحور الطولى للعودة لوضع الانبطاح المائل ثم قذف القدمين داخلاً للوصول لوضع الجلوس طولاً، ثم رفع المقعدة عن الأرض والدوران حول المحور للوصول لوضع الانبطاح المائل.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الرجلين، وأسفل الظهر والإطالة لعضلات البطن والرشاقة.

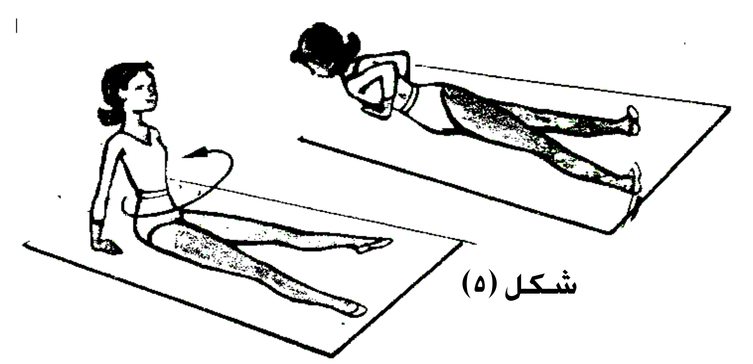


شكل (٤)

٤- من وضع الوقوف فتحا واليدان ممسكتان بثقل يدوى، رفع الذراعين أمامًا ثم مرجحتهما خلفًا فجانبًا والطعن أمامًا بأحد القدمين، ثم التبديل على القدم الأخرى.

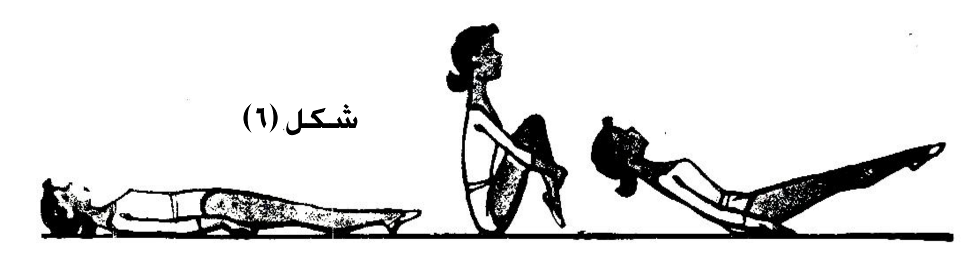
الهدف: تنمية القوة لعضلات الذراعين والرجلين.




شكل (٥)

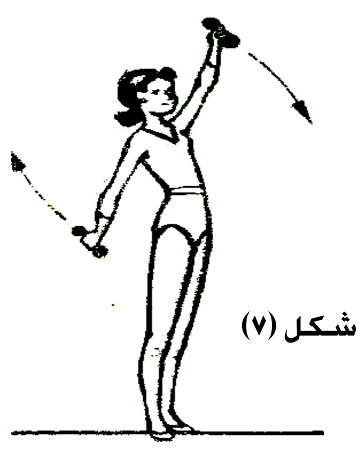
٥- من وضع الجلوس فتحًا طولا، الدوران حول المحور الطولى للوصول لوضع الانبطاح على الصدر والقدمان فتحًا.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الذراعين والرشاقة.


شكل (٦)

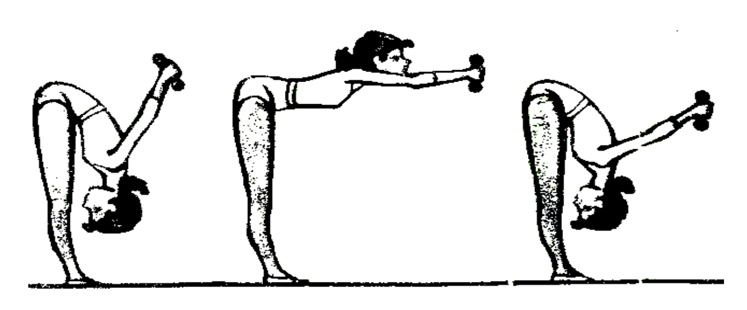
٦- من وضع الرقود على الظهر والذراعين بجوار الجسم، رفع الجذع عاليًا مع ضم الركبتين على الصدر للوصول لوضع الجلوس المتكور، ثم مد الجذع والقدمين بحيث تكونا مرفوعتان عن الأرض .

الهدف: قوة عضلات البطن والظهر السفلى.


شكل (٧)

٧- من وضع الوقوف وحمل ثقل فى كل يد، تبادل مرجحة الذراعين أمامًا عاليًا.

الهدف: مرونة مفاصل الكتفين وقوة عضلات الصدر.



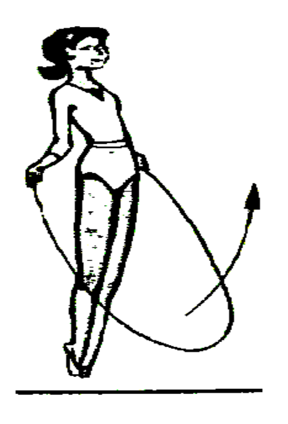
شكل (٨)

٨- من وضع الوقوف وحمل ثقل فى كل يد ثنى الجذع أمامًا أسفل مع رفع الذراعين عاليًا خلفًا، ثم رفع الجذع أمامًا عاليًا ومرجحة الذراعين أسفل أمامًا للوصول لوضع ميل الجذع أمامًا والذراعان أمامًا، ثم ثنى الجذع أمامًا أسفل ورفع الذراعين عاليًا خلفًا مع سقوط الرأس لأسفل.

الهدف: مرونة مفاصل الكتفين والحوض وإطالة عضلات خلف الفخذ.

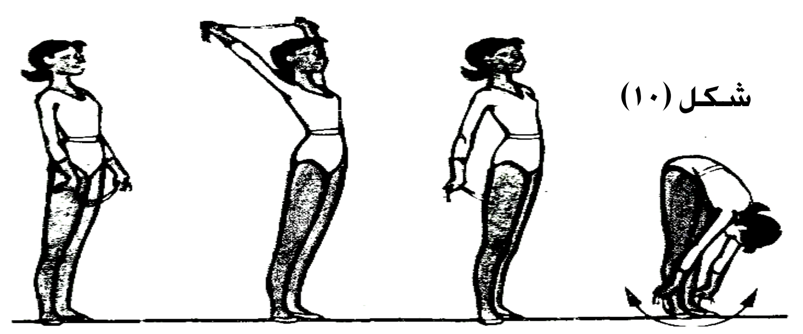
٩- من وضع الوقوف ومسك الحبل بالذراعين، الوثب فى المحل مع تقاطع الذراعين بالحبل وعبوره أسفل القدمين من الأمام للخلف.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين وقوة التحمل.



شكل (٩)





شكل (١٠)

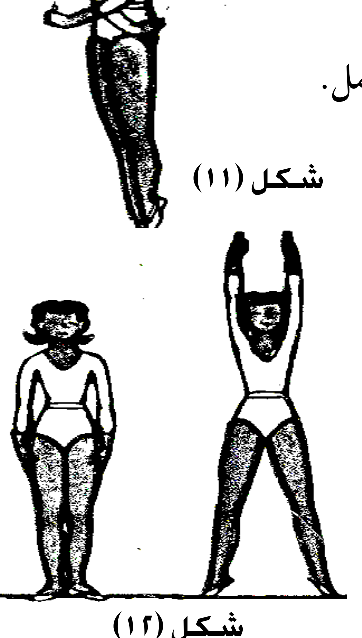
١٠- من وضع الوقوف ومسك الحبل أفقيًا أسفل وأمام الجسم، رفع الذراعين أمامًا ثم عاليًا وهما ممسكتان بالحبل أفقيًا، ثم مرجحتهما خلفًا فثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط.

الهدف: مرونة مفاصل الحوض والكتفين وإطالة عضلات خلف الفخذ.

١١- من وضع الوقوف ومسك حبل باليدين، الوثب فى المكان مع تقاطع الذراعين أمام الجسم بعبور الحبل أسفل القدمين.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين وقوة التحمل.

شكل (١١)

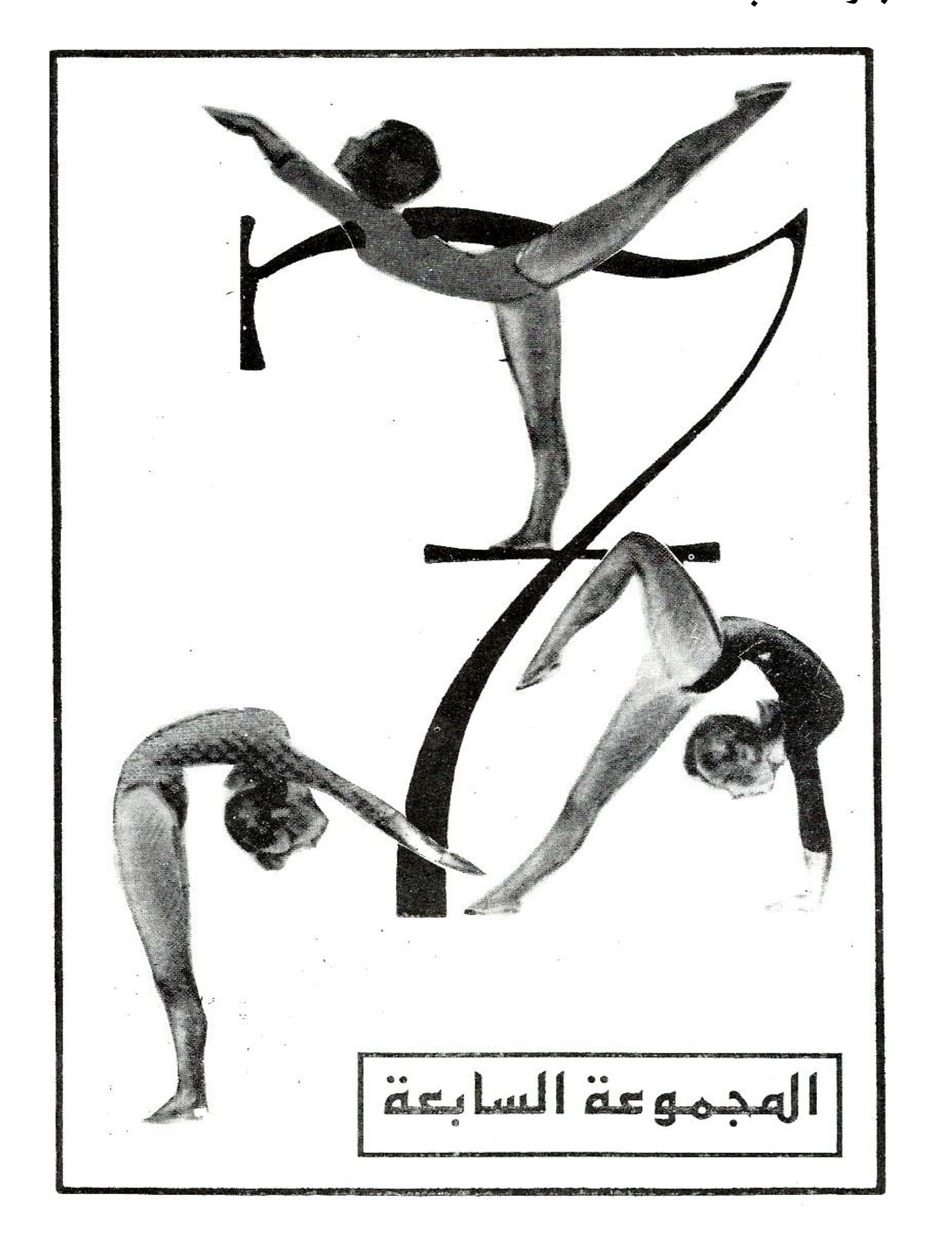


١٢- من وضع الوقوف والذراعان بجوار الجسم، الوثب فتحًا على المشطين مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا ثم الرجوع للوضع الابتدائى.

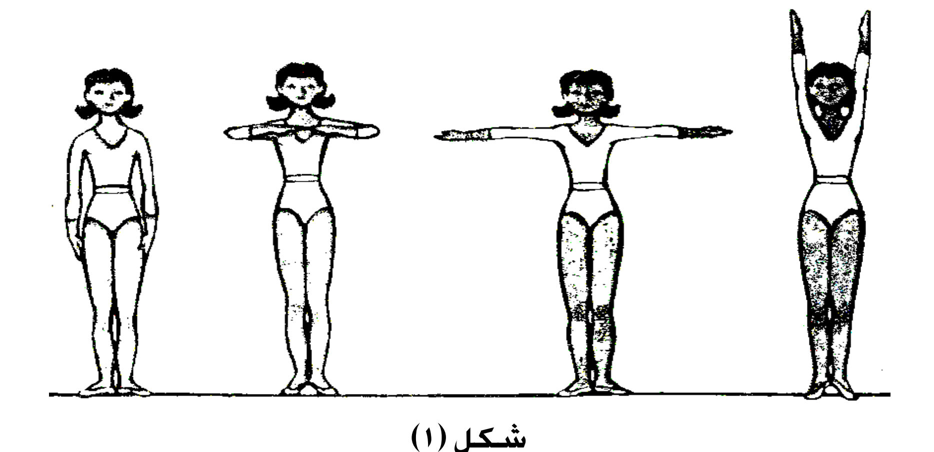
الهدف: تنمية القوة لعضلات الرجلين والمرونة لمفاصل القدمين والتوافق العضلى العصبى بين الذراعين والرجلين.

شكل (١٢)

المجموعة السابعـــة:



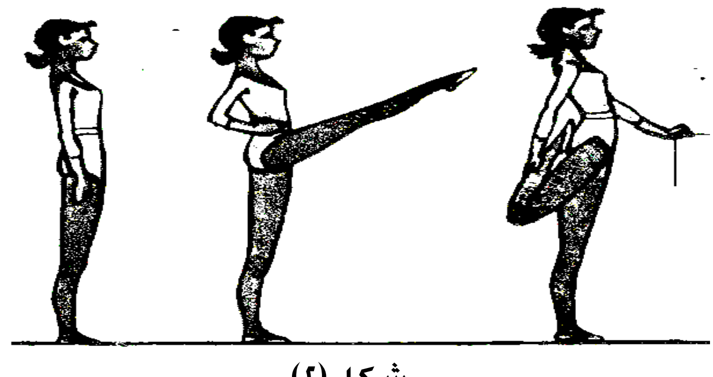




شكل (١)

١- من وضع الوقوف والذراعان أسفل بجوار الجسم، عمل انثناء عرضًا أمام الصدر ثم مد الذراعين جانبًا خلفًا ثم لأعلى.

الهدف: قوة عضلات الصدر ومرونة مفاصل الكتفين.



شكل (٢)

٢- من وضع الوقوف والذراعين لأسفل بجوار الجسم، وضع الذراعين فى الوسط مع رفع الرجل أمامًا عاليًا، ثم ثنى الركبة خلفًا للمس المقعدة بمساعدة رسغ اليد، يكرر التمرين على القدم الأخرى، ويؤدى التمرين من وضع السند على مقعد.

الهدف: قوة عضلات البطن والفخذ الأمامية والمرونة لمفاصل الفخذين والركبتين.



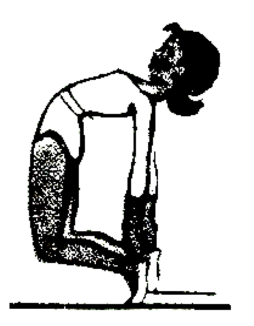
شكل (٣)

٣- من وضع الوقوف ووضع الذراعين فى الوسط، ثنى الركبة اليمنى كاملاً ومد القدم اليسرى كاملا للوصول لوضع نصف الجثو والقدم جانبًا، ثم الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملاً والقدمان متباعدتان، ثم التغيير لوضع نصف الجثو والقدم جانبًا والذراعين فى الوسط.

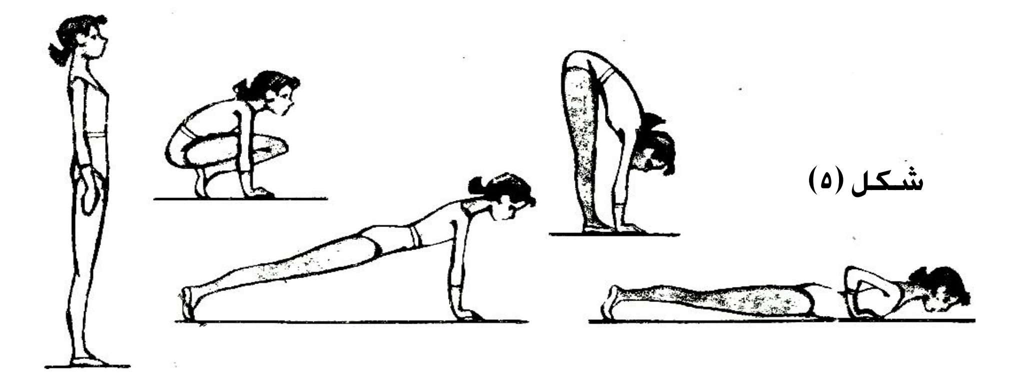
الهدف: قوة عضلات الفخذين والإطالة لعضلات الفخذ الجانبية.

٤ - من وضع الوقوف تقوس الجذع خلفًا مع محاولة لمس مفصلى القدمين بمشطى اليدين.

الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر والإطالة لعضلات البطن.



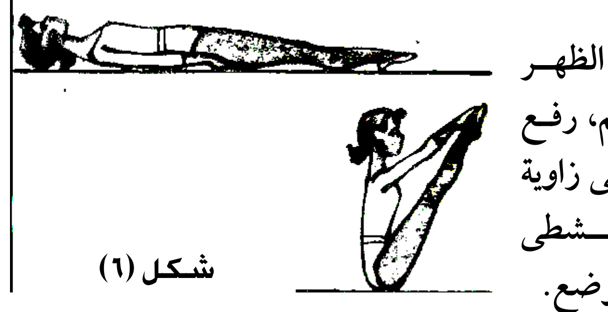
شكل (٤)



شكل (٥)

٥- من وضع الوقوف، ثنى الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس على أربع ثم مد الركبتين كاملاً ولمس كفا اليدين للأرض ثم دفع القدمين خلفًا للوصول لوضع الانبطاح على الصدر، ومد الذراعين ثم ضم الركبتين على الصدر للوقوف.

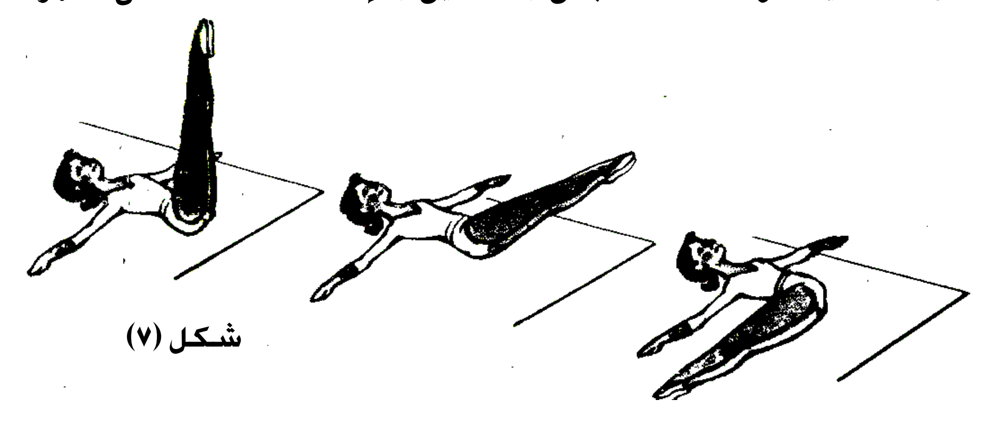
الهدف: قوة عضلات الرجلين والصدر والذراعين والإطالة لعضلات خلف الفخذ.



شكل (٦)

٦- من وضع الرقود على الظهر والذراعان بجوار الجسم، رفع الجذع عاليًا والركبتين حتى زاوية ٤٥° وملامسة اليدين لمشطى القدمين والثبات فى هذا الوضع.

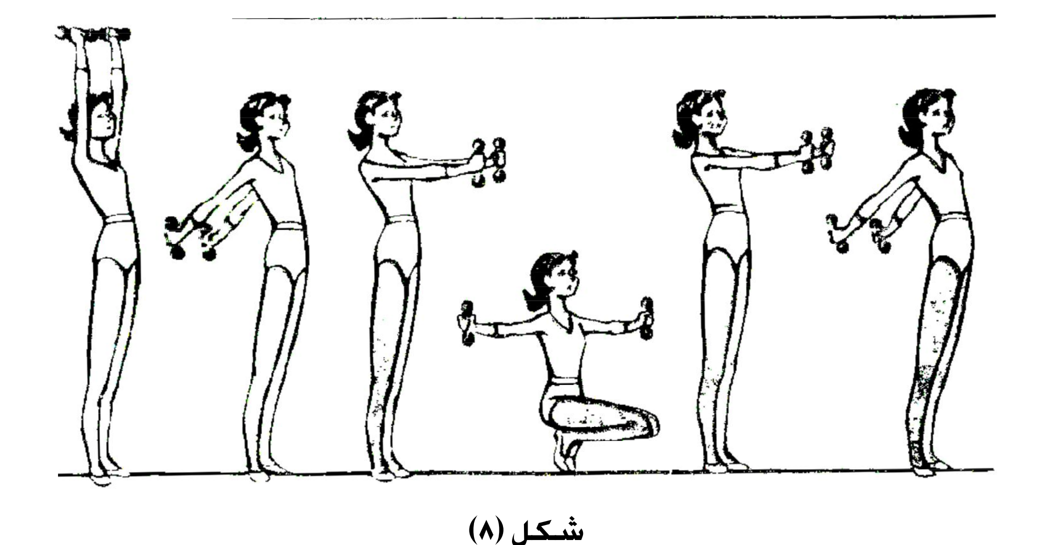
الهدف: تنمية القوة لعضلات البطن والفخذين والإطالة لعضلات أسفل الظهر.



شكل (٧)

٧- من وضع الرقود على الظهر والذراعان جانبًا، رفع الرجلين عاليًا بزاوية ٩٠° والثبات، ثم خفض الرجلين لأسفل مع تحريكهما جانبًا والتبديل على الجهة الأخرى.

الهدف: تنمية القوة لعضلات البطن والمرونة لمفاصل الحوض.



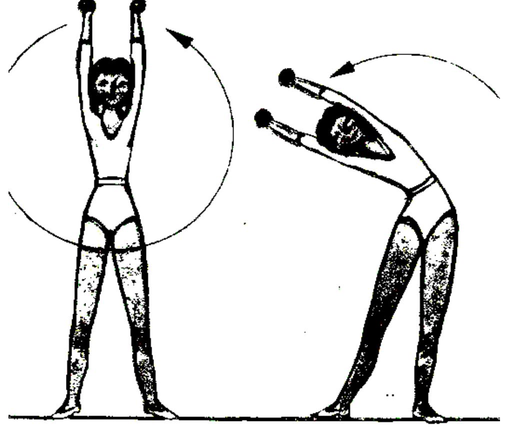
شكل (٨)

٨- من وضع الوقوف وحمل ثقل فى كل يد، رفع الذراعين أمامًا ثم عاليًا فخفضهما أمامًا أسفل خلفًا فمرجحتهما أمامًا، فمدهما جانبًا مع ثنى الركبتين كاملاً، ثم مدهما والذراعان أمامًا ثم خفضهما أسفل فمرجحتهما خلفًا.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الصدر والذراعين والفخذين والمرونة لمفاصل الركبتين.

٩- من وضع الوقوف وحمل ثقل فى كل يد، مرجحة الذراعين جانبًا فعاليًا ثم ثنى الجذع جانبًا والضغط ثم مده، والتكرار على الجانب الآخر.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الذراعين والجانبين.



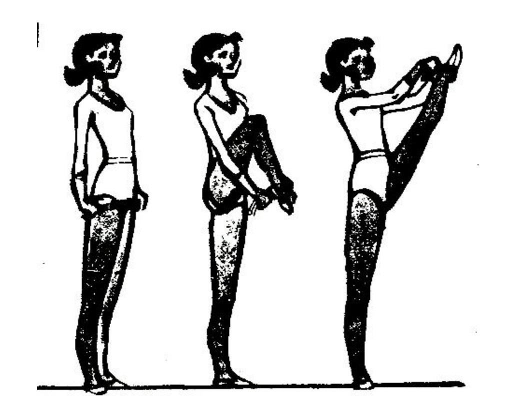
شكل (٩)




شكل (١٠)

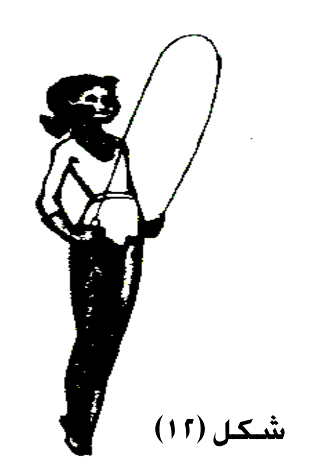
١٠- من وضع الوقوف ومسك حبل خلف الجسم باليدين، الوثب لعبور الحبل أسفل القدمين مع مد القدم الأمامية مفرودة.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين وقوة التحمل.


شكل (١١)

١١- من وضع الوقوف ومسك الحبل أفقيًا أسفل وأمام الجسم، رفع الركبة اليمنى عاليًا لمحاولة تمرير الحبل أسفلها ثم مد تلك الركبة كاملاً، يكرر التمرين على الركبة الأخرى.

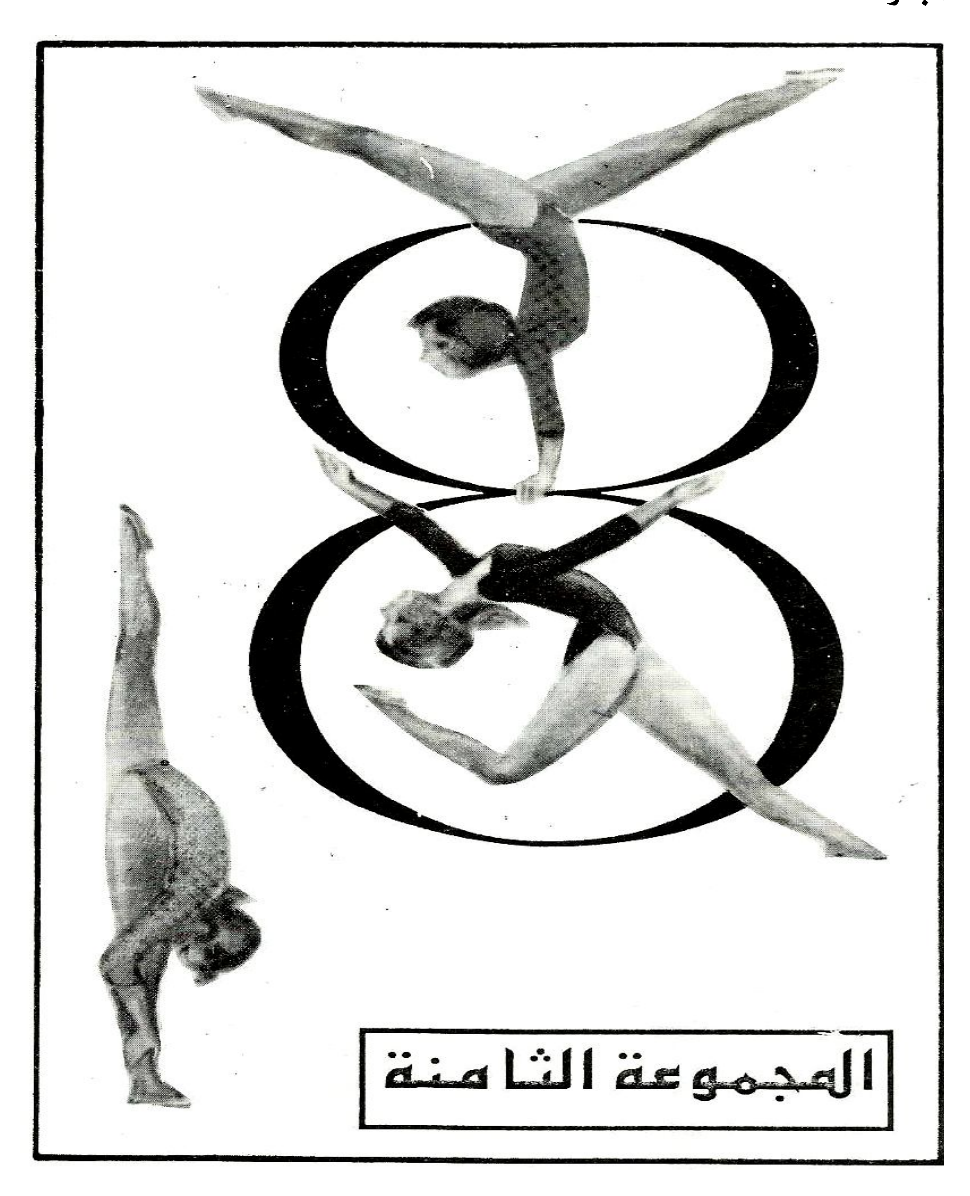
الهدف: مرونة مفاصل الركبتين والإطالة لعضلات خلف الفخذ.


شكل (١٢)

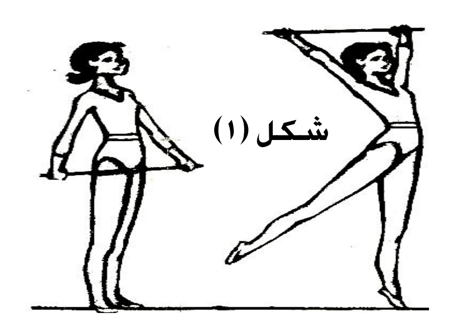
١٢- من وضع الوقوف ومسك الحبل الذراعين، الوثب فى المحل مع عبور الحبل أسفل القدمين.

الهدف: تنمية القدرة العضلية للرجلين وقوة التحمل.

المجموعة الثامنة :



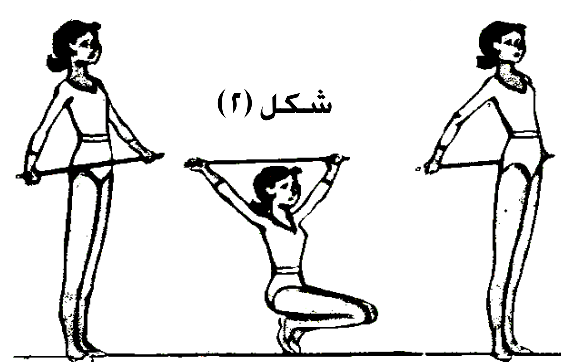




شكل (١)

١- من وضع الوقوف والعصا أفقية أسفل وأمام الجسم، يتم رفع الذراعين أمامًا ثم عاليًا مع مرجحة القدم خلفًا والسند على مشط القدم الأمامية، والتكرار على القدم الأخرى.

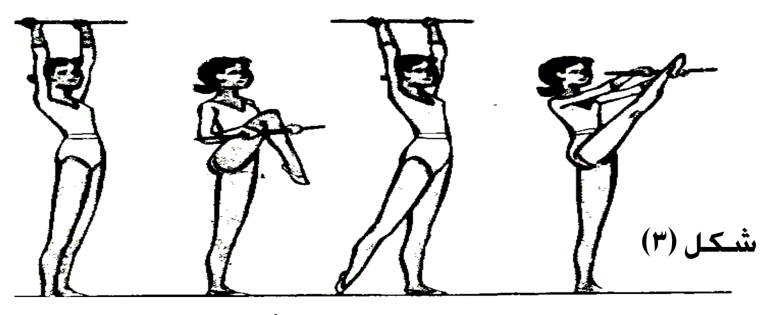
الهدف: تنمية القوة لعضلات الصدر والفخذين.



شكل (٢)

٢- من وضع الوقوف والعصا أفقية أسفل وأمام الجسم، رفع الذراعين أمامًا فعاليًا مع ثنى الركبتين كاملاً فمدهما مع تحريك الذراعين بالعصا خلف الجسم.

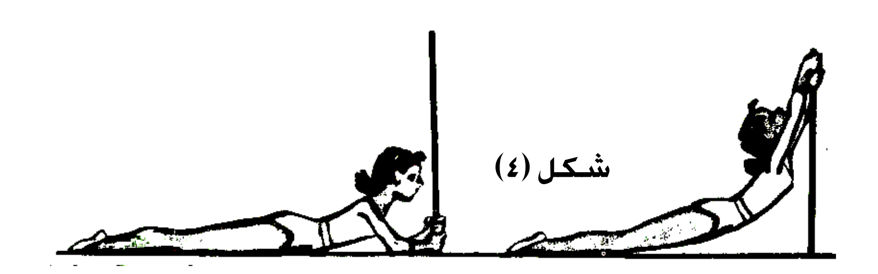
الهدف: تنمية القوة لعضلات الصدر والفخذين والمرونة لمفاصل الركبتين.



شكل (٣)

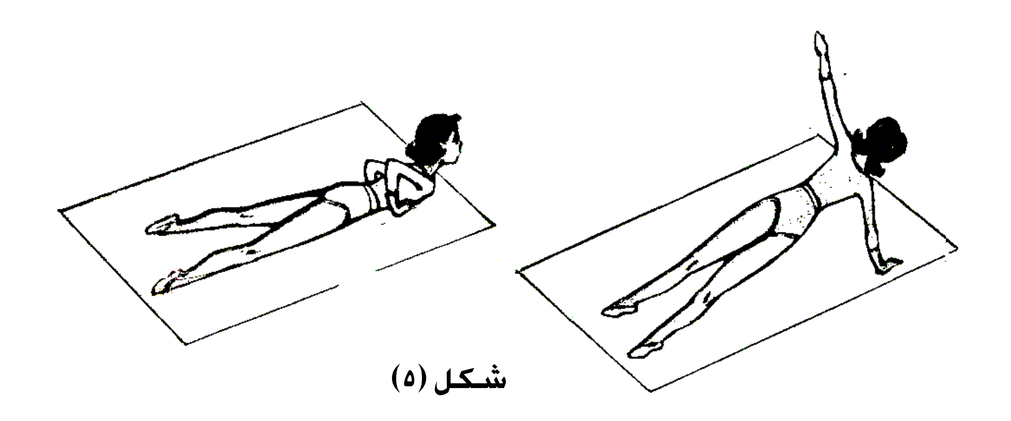
٣- من وضع الوقوف رفع الذراعين والعصا أفقية عاليًا ثم خفضهما مع رفع الركبة اليمنى وضغط العصى على الركبة ثم خفض القدم لأسفل ثم خلفًا ورفع الذراعين لأعلى، ثم تحريك الذراعين بالعصا للأمام ومرجحة الرجل أمامًا عاليًا لملامسة العصا لمشط القدم ويكرر التمرين على القدم الأخرى.

الهدف: المرونة لمفاصل الكتفين والفخذين والإطالة لعضلات الفخذ الأمامية.


شكل (٤)

٤- من وضع الانبطاح على الصدر والعصا عمودية على الأرض أمام الجسم، سحب اليدين على العصا لأعلى للوصول لوضع السند باليمين على العصا.

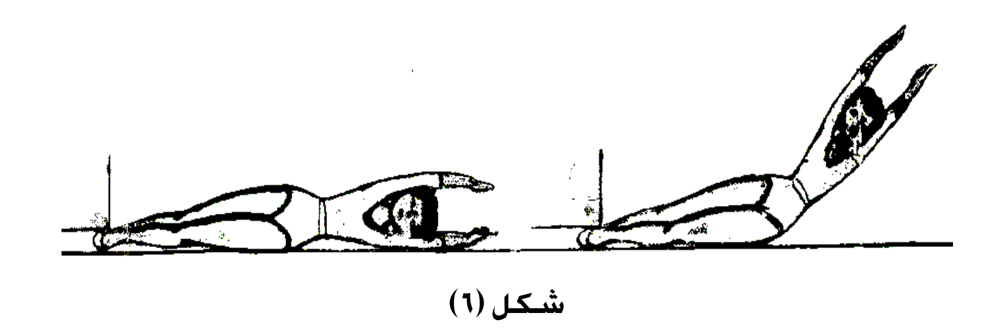
الهدف: تنمية القوة لعضلات أسفل الظهر والإطالة لعضلات البطن.


شكل (٥)

٥- من وضع الانبطاح على الصدر والقدمان فتحا واليدان أسفل الصدر، تحريك الذراعين جانبًا مع رفع الجذع عاليًا.

الهدف: تنمية القوة لعضلات الظهر والإطالة لعضلات البطن.

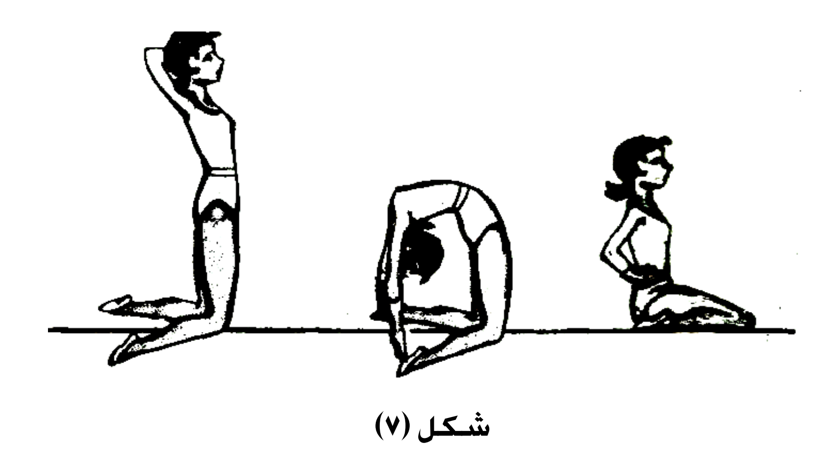




شكل (٦)

٦- من وضع الرقود جانبًا والذراعان عاليًا مع سند القدمين أسفل مقعد، رفع الجذع والذراعين عاليًا ثم خفضهما.

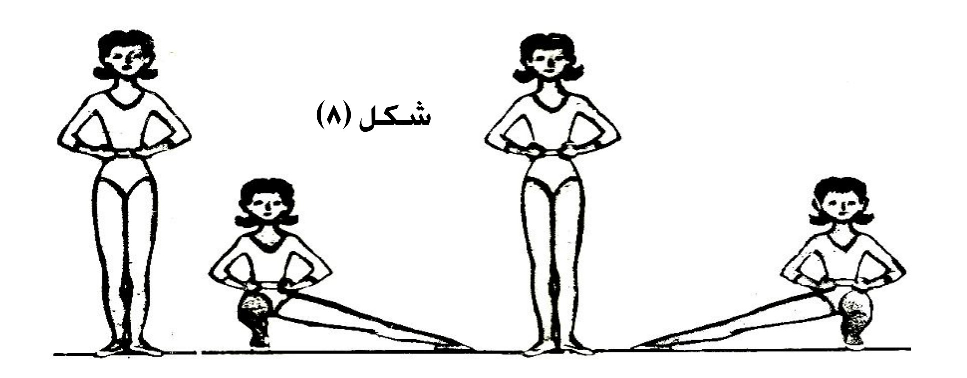
الهدف: قوة عضلات الجانب.



شكل (٧)

٧- من وضع الجثو فتحًا واليدان ملامستان للرقبة، تقوس الجذع خلفًا ولمس مشطى اليدين لمشطى القدمين ثم رفع الجذع عاليًا للجلوس على الركبتين والذراعان بجوار الجسم.

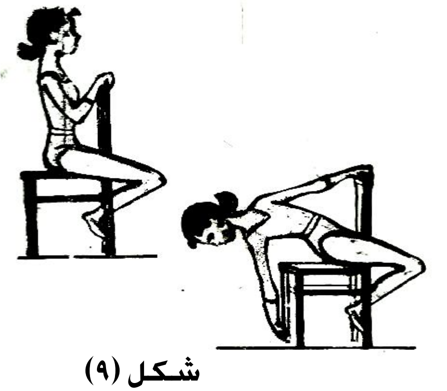
الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر والإطالة لعضلات خلف الفخذ والبطن.


شكل (٨)

٨- من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، ثنى الركبة اليمنى كاملاً مع مد الركبة اليسرى للوصول لوضع نصف الجثو والرجل جانبًا، ثم سحب الركبة اليسرى لتكون جوار الركبة الأخرى للوقوف كاملاً والتكرار على الجهة المقابلة.

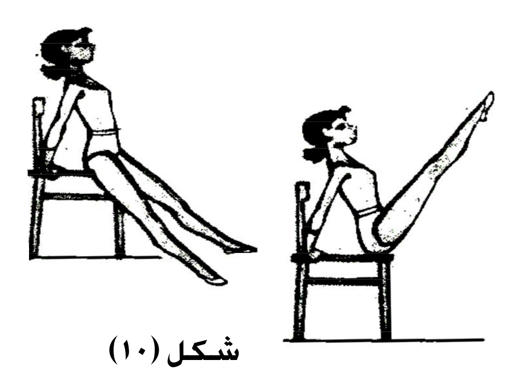
الهدف: قوة عضلات الفخذين والإطالة لعضلات الفخذ الجانبية والمرونة لمفاصل الركبتين.

٩- من وضع الجلوس فتحًا على مقعد والسند باليدين على حافة (مسند) المقعد العلوى، لف الجذع لمحاولة مسك قاعدة المقعد البعيدة وبالذراع اليمنى من أسفل مع تمرير اليد من أسفل لأعلى والرجوع للوضع الابتدائى، ثم التكرار على الذراع اليسرى.


شكل (٩)

الهدف: قوة عضلات أسفل الظهر والمرونة لمفاصل الحوض.

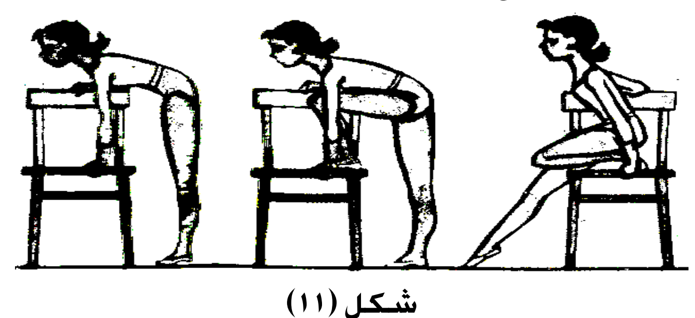




شكل (١٠)

١٠- من وضع الجلوس فتحًا على حافة المقعد الأمامية والسند باليدين على حافة المقعد الخلفية، ورفع الرجلين عاليًا بزوية ٤٥° مع ضمهما والثبات.

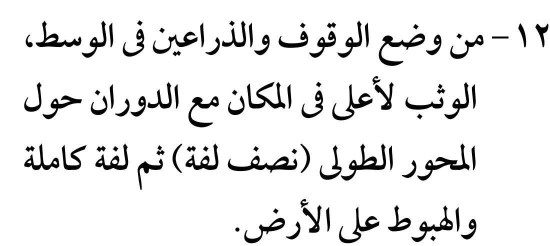
الهدف: قوة عضلات البطن.



شكل (١١)

١١- من وضع الوقوف مواجه لمقعد مع ميل الجذع والسند باليدين على المقعد بحيث يكون إحدى اليدين على حافة (المسند) المقعد العليا واليد الأخرى على المقعد نفسه، يتم رفع الركبة اليسرى لوضعها على المقعد وثنيها للجلوس عليها ثم الوقوف على تلك القدم، والتبديل على القدم الأخرى (اليمنى) بعد الدوران حول المحور العمودى.

الهدف: قوة عضلات الفخذين ومرونة مفاصل الركبتين.



شكل (١٢)

١٢- من وضع الوقوف والذراعين فى الوسط، الوثب لأعلى فى المكان مع الدوران حول المحور الطولى (نصف لفة) ثم لفة كاملة والهبوط على الأرض.

الهدف: تنمية عنصر الرشاقة والقدرة العضلية للرجلين.

قائمــة المراجــع

١- آلبيرنا ف. س: النمو الحركى للسيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٥.

٢- باريسوف م. ك. مشاكل النمو عند السيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٣.

٣- بيروكوف م. س: وسائل استعادة الشفاء للفرد الرياضى. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٤.

٤- أندرييف. م. ل: المؤشرات البيولوجية للمرأة بعد الأربعين. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٦.

٥- بيتروفسكى ن. م: العلم والحياة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٧.

٦- توماشوف ع. ج: التغيرات الناشئة فى الأوعية الدموية. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٢.

٧- جابادزى ل، أ: التدليك والقلب. دار الصحة للنشر، موسكو. ٢٠٠٦.

٨- جورافيتش س. أ: الصفات البدنية للسيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٩.

٩- زابلودوفسكى ى. ع: التدليك الاستشفائى. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٩.

١٠- ساركيزف. ل. ع: الطاقة والحركة للمرأة بعد الأربعين. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٣.

١١- سيشينوف ع. ك: الصفات البدنية للسيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٩.

١٢- شيراك أ. ع: الأسس التربوية للعلاج الطبى الرياضى. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٦.

١٣- فاسيليفا ع. ك: الفترات الحرجة فى حياة المرأة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٣.

١٤- فيلاتوف.ن. أ: الرياضة والعمر. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٣.

١٥- كيلوف ن. ب: خصائص نمو المرأة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٦.

١٦- كازلوف ف. أ: النشاط الحركى للسيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠١.

١٧- كليفينك أ. س: الغذاء الكامل للسيدات. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٠.

١٨- لاتفيناف س. ج: الإنفعالات والصحة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٤.

١٩- لابتيف ن. ج: الغذاء الرياضى. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٩.

٢٠- لاكارل ل. ب: التدليك وصحة الإنسان. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٦.

٢١- لابوتين س. ج: التقويم فى الرياضة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر، موسكو. ٢٠٠٢.

٢٢- ماثقيف. ل. ب: ملاحظات على عملية التدريب الرياضى للمرأة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٧م.

٢٣- ماراشوك. أ. ت: العوامل الاجتماعية فى شخصية المرأة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٩م.

٢٤- رثاباتينكيوف. ل. س: دوافع الرياضة عند المرأة. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٩م.

٢٥- فيكالايوف.ب. ر: التدليك الطبى. دار الثقافة البدنية والرياضة للنشر. موسكو. ٢٠٠٩م.

مراجع صدرت للمؤلف

١ - الانتقاء فى رياضة الجمباز.

٢ - التدريب فى رياضة الجمباز.

٣- الأسس فى يالانتقاء الرياضى.

٤ - التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب.

٥- سن شباب المرأة (الرياضة النسائية).

٦ - الإعداد النفسى للرياضيين.

٧- التخطيط فى التدريب الرياضى.

٨- اقتصاديات التربية البدنية والرياضة.

٩- المعسكر الرياضى.

١٠ - المنهج الكشفى.

١١ - المهرجانات والعروض الرياضية.

١٢-٠ مبادئ الاقتصاد والتسويق الرياضى.

١٣ - (كرة القدم – كرة اليد) لدولة البحرين (وزارة التربية والتعليم).

١٤ - دليل المدرب الرياضى الحديث.

١٥ - الرياضة وصحة المرأة.